# Cuvinte de înțelepciune pentru fiecare zi
- Paul Ferrini -

http://simeona.blogspot.com/

01 ianuarie

Autenticitate

Nu fii îngrijorat că drumul tău nu este la fel cu al celorlalți. E nevoie de curaj ca să fii tu însuți şi să nu trăieşti reacționând la ceea ce le place sau le displace altora. Fii curajos şi urmează-ți inima. Tu trebuie să-ți urmezi propria ta cale unică, pentru a te onora pe tine însuți şi pentru a-ți îndeplini țelul spiritual.

Dacă sensul vieții tale îi incomodează pe alți oameni, atunci ei nu trebuie să împărtăşească această călătorie cu tine. Dacă aşa stau lucrurile, nu fii dezamăgit.

Atunci când ceilalți aleg să plece – aceasta se datorează, de obicei, faptului că ei trebuie să meargă într-o anumită direcție, pentru a se onora pe ei înşişi.

02 ianuarie

Schimbarea unui tipar vechi

Nu se mai poate să-ți asumi răspunderea pentru felul în care se simt ceilalți, sau să-i faci pe alții răspunzători pentru felul în care te simți tu. Nu se mai poate să le ceri altora să îndrepte lucrurile în locul tău, sau să încerci să le îndrepți tu pentru alții. Aceste tipare vechi trebuie schimbate. Ele nu-ți dau forța nici ție nici altora. Poți să creezi un nou tipar, lăsându-i pe ceilalți să-şi vadă de viața lor – şi asumându-ți chiar acum răspunderea pentru viața ta.

03 ianuarie

Percepție eronată

Atâta vreme cât tu nu percepi cu acuratețe realitatea, acea percepție eronată va avea nevoie de o corecție. Adeseori, tu interpretezi acea corecție ca pe un atac. Dar ea nu este un atac. Este o ocazie de a vedea distorsiunea pe care frica a creat-o în modul tău de a gândi şi de a-ți corecta imaginea, în aşa fel încât să poți vedea ceea ce se află, cu adevărat, acolo.

04 ianuarie

A te apăra, fără să-i ataci pe ceilalți

Dacă eşti provocat de cineva, remarcă modul în care răspunzi. Nu reacționa şi nu ataca. Nu învinui. Nu proiecta. Nu încerca să faci pe altcineva răspunzător pentru ceea ce gândeşti sau simți tu. Asumă-ți în totalitate gândurile şi sentimentele. Apoi, comunică-le celor care au nevoie să înțeleagă.

Spune: “Asta e problema mea, nu a ta. Este ceva ce mi se întâmplă mie.”

În felul acesta se pune capăt ciclului violenței.

05 ianuarie

A cere iubire

Atunci când te împrieteneşti cu copilul aflat în interiorul tău, el încetează să-i mai fie teamă să ceară iubirea pe care o doreşte şi de care are nevoie. În loc să încerce să manipuleze şi să controleze pentru a obține un oarecare substitut al iubirii – el cere, fără ocolişuri, iubirea.
Atunci când, în momentele lui de durere şi de tristețe, copilul ştie că este iubit – disconfortul începe să dispară. Sentimentul lui de separare începe să se estompeze.
Ceva se întâmplă, atunci când ştim că suntem iubiți – dar acest lucru nu se poate petrece, până când nu ştim că iubirea este ceea ce dorim şi până nu avem curajul să o cerem în mod direct.

06 ianuarie

Iertarea de sine

Procesul iertării începe în propria ta inimă. El are foarte puțin de-a face cu ceilalți.
Este uşor să-i ierți pe ceilalți, atunci când te-ai iertat deja pe tine. Dar este imposibil să-i ierți pe ceilalți, până când nu te-ai iertat pe tine.

07 ianuarie

Iertarea este un proces

Iertarea nu se produce dintr-o dată. Este un proces care poate să ia săptămâni, chiar luni, ani întregi. Este foarte important să-ți aminteşti că fiecare gest de iertare este suficient prin el însuşi. Orice putem face acum, este îndeajuns. Restul se va produce, atunci când vom fi gata.
Dacă vrem să fim autentici în acest proces, trebuie să facem ceea ce putem face acum – şi să ne iertăm pentru toate modurile în care nu vrem să iertăm, sau suntem incapabili să iertăm.

08 ianuarie

Lumina lumii

Tu eşti lumina lumii, dar nu o ştii, pentru că nu ai privit suficient de adânc în propria ta inimă.
Opreşte-te o clipă şi priveşte.
Opreşte-te o clipă, ca să găseşti lumina ce dansează în noaptea întunecată dinăuntru.
Vezi acele culori intense ce străpung norii negri, mâinile de lumină care vor să atingă orizontul. Până când nu poți vedea lumina lumii în tine însuți, nu o poți aduce lumii.

09 ianuarie

Extaz

Fiecare moment este extatic, dacă ne facem timp să-l experimentăm pe deplin. Aşadar, păstrează-ți inima şi ochii deschişi, întâmpină cu bucurie fiecare moment, atunci când vine – şi binecuvântează-l când se duce. Fii încredințat că totul este în regulă, exact aşa cum este. Fiecare experiență pe care ai avut-o, a fost deja iertată.
Nu eşti un prizonier al trecutului. Eşti liber să răspunzi cu iubire şi adevăr, chiar în acest moment.

10 ianuarie

Comunicarea este un act sacru

Ca să asculți, ai nevoie de energie şi atenție. De receptivitate față de cealaltă persoană. Atunci când nu suntem receptivi, nu ar trebui să încercăm să ascultăm. Ar trebui să-i spunem celeilalte persoane că nu suntem capabili de a fi receptivi. Invers, atunci când o persoană nu ne poate acorda atenția ei, n-ar trebui să-ncercăm să-i împărtăşim ceva.

Comunicarea nu se petrece de la sine. Ea necesită ca, atât cel care vorbeşte, cât şi cel care ascultă, să fie prezenți. Atunci  când amândoi sunt prezenți pe deplin, ea devine un act sacru.

11 ianuarie

Religii şi slujirea altuia

Grupurile care creează ierarhii spirituale, care restricționează libertatea fizică şi intelectuală a membrilor lor, sau îi exclud pe alții de la acceptarea şi iubirea lor, sunt religii/culte.

Iisus a fost un mare învățător, pentru că El nu a exclus pe nimeni. El nu a văzut nici o diferență între sufletul tău şi sufletul unui vicios, sau al unei prostituate. El i-a slujit pe leproşi şi pe cei respinşi de societate, la fel cum ne slujeşte pe tine şi pe mine.

Numai cel ce ştie, în adâncul sufletului, că este Dumnezeu, Îl poate vedea pe Dumnezeu în fiecare om. Iar aceia care nu cunosc acest lucru în adâncul sufletului, ar trebui să-şi țină limba în frâu.

12 ianuarie

A acționa pentru binele tuturor

În orice moment şi în orice împrejurare, există un mod de a acționa care îi onorează şi îi respectă pe toți cei implicați – dar el nu poate fi găsit, până când gândurile şi sentimentele tuturor nu au fost onorate şi respectate.

13 ianuarie

Dansul şi destinația

În final, toate lacurile şi râurile se varsă în mare. Toate formele de iubire se topesc în iubirea divină – necondiționată, esență a cine şi a ce suntem.

Cu toții suntem atraşi de un curent interior spre a ne naşte, a creşte, a ne individualiza şi a ne contopi într-un întreg mai mare. Acesta este dansul divin.

Frumusețea constă în aceea că totul se petrece de la sine. Pentru că acest lucru să se întâmple, noi nu trebuie să facem nimic.

14 ianuarie

Se pun premisele unui banchet

Atunci când o persoană aduce un peşte şi o altă o pâine, se pun premisele unui banchet. Atunci când fiecare aduce câte ceva, întotdeauna mâncarea este mai mult decât destulă, ca să ajungă la toți.
Când darul tău este oferit fără a cere ceva în schimb, el se înmulțeşte. Un peşte devine doi, iar doi devin patru.
Darul tău îi hrăneşte pe ceilalți, iar darul lor te hrăneşte pe tine.
Atunci când ne gândim la povestea pâinilor şi a peştilor, o privim ca pe un spectacol unic.
Dar, de fapt, prin ea, Iisus ne arată fiecăruia dintre noi ce să facă. El ne invită să ne alăturăm unei comunități foarte puternice, unde darul fiecărei persoane este autentic şi constituie o parte esențială din ceea ce viața are de oferit.

15 ianuarie

Prosperitate

Mulți oameni doresc să facă parte din cei care ajută, dar nu se ajută pe ei înşişi. Ei îi hrănesc pe alții, dar nu se hrănesc pe ei înşişi. E oare de mirare că se epuizează, devin obosiți şi decepționați?
Dacă tu nu eşti hrănit de ceea ce faci, cum îi poți hrăni pe ceilalți? Fericirea ta nu trebuie pusă pe locul doi. Ea este de prima importanță. Din fericirea ta izvorăşte abundența. Darurile lui Dumnezeu curg spre tine, pentru că te iubeşti şi te accepți pe tine însuți.
E bine să recunoşti că aspectele din viața ta care prosperă sunt cele care îți aduc cea mai mare bucurie – şi că ele sunt zonele cărora le dăruieşti cea mai mare energie şi atenție.

16 ianuarie

Sacrificiu

Întotdeauna, dintr-un lucru bun ți se dă mai mult. Dacă iubirea te face să te simți bine, va fi mai multă iubire. Dacă banii te fac să te simți bine, vei atrage mai mulți bani. Dacă ceea ce faci cu timpul tău te face să te simți bine, vei avea mai mult timp pentru a face acel lucru.
Dar dacă aceste lucruri nu-ți fac plăcere, vei avea mai puțin din ele. Lucrurile de care nu te bucuri, nu prosperă. Ceea ce faci din spirit de sacrificiu sau vinovăție, devine dificil şi problematic.
Poți să faci un milion de afirmații, dar nu vor avea nici un efect. Universul nu sprijină ceea ce faci din spirit de sacrificiu sau vinovăție.
E chiar atât de simplu!

17 ianuarie

Responsabilitate neîntemeiată

Tu nu eşti răspunzător pentru gândurile, sentimentele sau faptele celorlalți oameni, chiar dacă eşti implicat în viețile lor. Atunci când ceilalți încearcă să dea vina pe tine sau să te facă răspunzător pentru ceea ce li s-a întâmplat, ei nu sunt de bună credință.
Responsabilitatea ta constă în a accepta şi a respecta ceea ce experimentează ceilalți, dar nu în a-ți asuma raspunderea pentru experiențele lor. Experiența lor le aparține. Ei sunt răspunzători pentru ceea ce gândesc, pentru ceea ce spun şi pentru ceea ce fac.

18 ianuarie

A căpăta putere, păstrându-ţi în acelaşi timp smerenia

Trebuie să capeţi putere şi să crezi în tine. Dacă nu vrei să-ţi asumi riscuri – de frică să nu greşeşti sau să pierzi aprobarea celorlalţi – nu vei realiza foarte multe în viaţă.

Trebuie să ai curajul de a fi tu însuţi pe deplin – dar, de asemenea, trebuie să te fereşti să ai încredere exagerată în tine şi să dai dovadă de insensibilitate faţă de ceilalţi. Puterea fără smerenie nu-ţi va fi de folos. Mândria spirituală este un impediment tot atât de mare pe cărarea spirituală, pe cât este sentimentul de a fi o victimă.

19 ianuarie

Responsabilitate întemeiată

Eşti răspunzător pentru propriile tale decizii şi pentru cât înveţi din greşelile pe care le faci. Nu se cuvine ca tu să iei decizii pentru alţii – şi nici să-i laşi pe alţii să ia decizii pentru tine.

20 ianuarie

Perfecţiune interioară

Fiecare persoană este întreagă şi desăvârşită, chiar dacă ea nu crede în ea însăşi, chiar dacă e posibil ca ceilalţi să-i vadă numai defectele.

Dacă vrei să vezi o persoană cu ochii Spiritului, trebuie să priveşti dincolo de aparentele ei slăbiciuni şi să vezi perfecţiunea interioară. Chiar dacă ea te atacă, trebuie să-ţi dai seama că ea doreşte doar iubirea şi atenţia ta – şi că nu ştie cum să le ceară.

21 ianuarie

A privi cu iubire

Lumea nu va fi niciodată bună, decât dacă eşti dispus să-i vezi  bunătatea.

Ceea ce experimentezi depinde de felul în care priveşti lucrurile. Când priveşti prin prisma judecăţii, viaţa este denaturată şi goală. Când priveşti cu o inimă şi o minte deschisă, viaţa este impresionantă şi plină de sens.

Atunci când priveşti ceva fără iubire, te separi de acel lucru. O faci pentru a încerca să-ţi micşorezi frica. Dar, cu cât te separi mai mult, cu atât este mai mică legătura dintre tine şi ceilalţi şi cu atât devii mai înfricoşat.

Singurul lucru care poate avea efect asupra fricii, este să o îmbrăţişezi cu iubire. De îndată ce priveşti cu iubire, vezi o lume diferită.

22 ianuarie

Prezenţa ta afirmativă

Suficienţa ta izvorăşte din refuzul de a-ţi accepta şi binecuvânta viaţa – exact aşa cum este ea acum – din nevoia ta permanentă de a încerca să te îndrepţi pe tine, relaţiile tale şi lumea în care trăieşti.

Când încetezi să mai găseşti numai cusururi în viața ta, o trăieşti mai deplin – şi atunci ea are energie, sens, integritate.

Singurul motiv pentru care vieții tale pare să-i lipsească  aceste aspecte acum, este acela că nu eşti prezent cu adevărat. Atunci când eşti prezent, totul e în regulă şi din viața ta nu lipseşte nimic. Ea e perfectă, exact aşa cum este.

## 23 ianuarie

### A-ți conştientiza perfecțiunea

Perfecțiunea nu se referă niciodată la trecut sau la viitor. Ea se referă întotdeauna la acum şi numai la acum.Tu eşti perfect , chiar acum, indiferent de ce gândeşti sau simți, indiferent de problemele pe care le ai, sau de ceea ce mai ai incă de făcut. Eşti perfect, indiferent cât de multe greşeli crezi că ai făcut. Nimic din ceea ce ai gândit, simțit, sau făcut nu te împiedica să-ți con□tientizezi perfec□iunea - chiar aici şi chiar acum.

## 24 ianuarie

### Viața este învățătorul nostru

Viața este învățătorul nostru şi noi putem învăța din tot ceea ce ne aduce ea. Bineînțeles că nu întotdeauna ne place ce ni se iveşte în cale. Atunci când viața ne cere să ne aprofundam înțelegerea şi compasiunea, nu suntem întotdeauna dispuşi să o facem. Suntem mulțumiți cu nivelul la care ne aflăm.

Putem să protestăm, atunci când viața ne cere să o luăm din loc, dar asta nu ne împiedică să mergem înainte. Nu-i putem spune "nu" vieții noastre.

Puterea vindecătoare şi reparatoare a experienței noastre se afla în capacitatea ei de a ne ajuta să accesăm şi să manifestam cele mai profunde părți din noi înşine. Acesta este motivul pentru care provocările spirituale sunt o parte necesară a evoluției noastre.

## 25 ianuarie

### Libertate

A fi liber nu are nimic de-a face cu părăsirea trupului său a Pământului. A fi liber înseamnă a renunța la ceea ce nu este adevărat şi autentic.

## 26 ianuarie

### Pesimismul când e vorba despre lume

Pesimismul cu care privim lumea izvorăşte din faptul că ne autoincriminăm. Cât timp nu am învățat să ne îmbrățişăm teama cu compasiune şi să ne privim părțile întunecate fără a le judeca, nu putem privi lumea cu acceptare şi cu compasiune.

Dar atunci când ne îmbrățişăm propriul întuneric şi găsim lumina dinăuntru, începem să vedem acea lumină în ceilalți – chiar şi atunci când ei ne arată aspectele lor întunecate. Nu mai suntem intimidați de o lume în care violența pare să domine, deoarece înțelegem că acesta nu este decât un simptom al sinelui care s-a separat. Este un strigăt sfâşietor după iubire, cu nimic diferit de acela pe care l-am auzit ieşind din noi înşine, atunci când simțeam durerea separării.

Când, aflați în mijlocul durerii noastre, vom fi învățat să ne iubim pe noi înşine, atunci putem răspunde la chemarea iubirii – chiar în clipa în care ea ajunge la noi. În loc să disperăm din cauza violenței din lume, noi aducem iubirea celor din jurul nostru, care au cea mai mare nevoie de ea.

27 ianuarie

## Vindecarea sinelui divizat

Provocarea ce ne stă în faţa constă în a învăţa să ne acceptăm în întregime – şi nu numai părţile care ne plac. Îmbrăţişarea cu blândeţe şi compasiune a tuturor aspectelor noastre este ceea ce vindecă sinele divizat şi aduce unitate conştiinţei noastre. Această unitate interioară reprezintă naşterea Sinelui Unic în conştiinţa noastră. Atunci când Sinele Unic se naşte în interiorul nostru, noi nu mai vedem o separare exterioară între noi şi ceilalţi, pentru că fiecare sine este Sinele Unic. Fiecare bărbat sau femeie este un Christos sau un Buddha – treaz sau încă adormit. Sinele Unic etern sălăşluieşte în inima tuturor fiinţelor.

28 ianuarie

## Marile fiinţe spirituale nu aparţin trecutului

Christos, Buddha, Krishna, Lao Tzi şi alţi mari învăţători spirituali nu aparţin trecutului. Dacă noi rezonam cu învăţăturile lor, atunci ei trăiesc cu noi astăzi în inimile şi în minţile noastre – şi în locurile sfinte unde ne închinăm.

29 ianuarie

## Unitate spirituală

Nu există decât un singur adevăr, dar fiecare persoană, fiecare religie şi fiecare cultură ajunge la el pe o cale unică.

Diversitatea este darul nostru pentru Dumnezeu. Ea este divinitatea care se exprimă în multe forme diferite.

Atunci când nu ne vom mai teme de deosebirile dintre noi, ele vor înceta să ne separe.

Unitatea este darul lui Dumnezeu pentru noi. Atunci când ne aducem aminte de acest dar, nu mai rătăcim în deosebiri. Nu ne mai apărăm unii de alţii. Nu uităm că fiecare cale – indiferent cât ar părea ea de diferită – duce la aceeaşi Grădină.

Evreii nu se duc într-un rai evreiesc. Musulmanii nu merg într-un rai musulman. Budiştii, hinduşii, creştinii nu merg în paradisuri diferite.

Raiul este un loc al păcii în inimile şi în minţile noastre, unde deosebirile dintre noi sunt acceptate cu îngăduinţa şi nu au puterea să ne despartă.

30 ianuarie

## O blândă aducere aminte

Viaţa ta nu este mai bună sau mai rea decât a altcuiva. Viaţa fiecărei persoane are suişuri şi coborâşuri, lucruri bune şi lucruri rele, râs şi lacrimi. Nu trebuie să refuzi experienţele care vin la tine. Nu există nimic în ele nedemn de tine.

Într-adevăr, dacă priveşti fără prejudecată, vei vedea că nu există lecţie care să vină la tine fără să-ţi aducă aminte, cu blândeţe, că eşti iubit şi preţuit, exact aşa cum eşti.

31 ianuarie

Iluminarea întunericului

Nu are nici un rost să încerci să faci ca lumea duală să fie singulară – negând fie obscuritatea, fie lumina.

Amândouă sunt prezente în lume. Amândouă sunt prezente în conştiinţă. Dacă acceptăm numai lumina şi negăm sau reprimăm întunericul, e posibil să descoperim că întunericul erupe din sufletele noastre în moduri extrem de neaşteptate şi distructive.

Cea mai bună utilizare a luminii este aceea de a ilumina întunericul, nu de a încerca să-l facem să plece. Iluminarea aduce conştienţă, înţelegere, acceptate şi, în final, transformare. Chiar şi o simplă luminiţă face ca întunericul să pară mai puţin înfricoşător.

Atunci când vedem întunericul ca pe ceva "rău" şi încercăm să-l evităm sau să-l reprimăm, îi dăm putere. Toate lucrurile de care ne temem încep să ne conducă viaţa, chiar dacă noi pretindem că nu ne este frică.

Atunci când admitem că atât zeii, cât şi diavolii; atât raiul, cât şi iadul; atât lumina, cât şi întunericul se îmbină în noi, suntem cinstiţi şi autentici. Nu facem pe moraliştii şi nu ne angajăm în alte forme de impostură spirituală, atâta vreme cât purtăm în noi secrete întunecate.

01 februarie

Spiritualitate autentică

Spiritualitatea autentică nu este dualistă sau unidimensională. Ea îmbrăţişează, în totalitate, vieţile noastre.

Dacă, pentru a fi o fiinţă spiritualizată, trebuie să negi orice aspect referitor la cine eşti, atunci creezi o spiritualitate neautentică. Adevărata spiritualitate ar trebui să fie un instrument al revelaţiei, nu o unealtă a negării.

Cum poţi trăi cu Dumnezeu, dacă refuzi să fii cinstit cu privire la cine eşti? Dumnezeu nu-ţi cere să pretinzi că eşti cineva sau ceva ce nu eşti. Dumnezeu vrea ca tu să fii cine eşti – cu toate contradicţiile şi dicotomiile tale.

Adevărul poate fi dificil, dar el are propria lui frumuseţe care durează. Minciunile pot apărea frumoase la suprafaţă – dar, dacă priveşti dedesubt, nu o să-ţi placă ceea ce vezi.

02 februarie

Rezistenţă

Dorinţele pot fi un mare ecran de fum. Crezi că ai nevoie de cineva sau ceva, dar nu e adevărat.

Numai atunci când te împotriveşti la ceea ce este aici, doreşti ceea ce nu este.

03 februarie

A-i învăţa pe alţii adevărul

Cele zece porunci sunt îndeajuns de simple şi de directe – dar, cu toate acestea, ne vine greu să le respectăm. Şi ce facem noi cu cei care nu le respecta: îi excomunicam, le scoatem ochii, îi dăm de mâncare la lei?

Dacă tu crezi cu adevărat în “Să nu ucizi”, cum poți să-l omori pe cel care ucide? Învățătura spirituală autentică propune să te adresezi violenței şi abuzului într-un alt mod. Ea sugerează ca noi să ne comportăm aşa cum ne aşteptăm să se comporte cealaltă persoană.

Dacă cealaltă persoană se teme şi ne atacă, iar noi răspundem cu frică, i-am validat, prin repetare, comportamentul. Dar dacă noi răspundem cu iubire la teama ei, ne-am ridicat intru adevăr şi i-am oferit o alternativă.

Nu-i putem învăța pe alții adevărul, comițând erori.

Numai acționând în spiritul adevărului, îi putem învăța ce este adevărul.

04 februarie

Îndreptare

Nu e nevoie să te pedepseşti, sau să te simți vinovat cu privire la ceea ce ai făcut. Admite, pur şi simplu, adevărul pe care ai încercat să-l ascunzi de tine însuți şi de ceilalți.

Din clipa în care ți-ai recunoscut greşeala, ai început să o corectezi.

05 februarie

Oare rănile noastre sunt reale?

Sinele este Identitatea noastră Spirituală. El este inatacabil. Nu poate fi rănit sau distrus.

Fiecare Sine este egal cu fiecare alt Sine. Inegalitatea nu e posibilă în această dimensiune a experienței. Un Sine nu poate fi mai bun sau mai rău decât un altul.

Drama trăirii unui abuz se petrece la nivelul de conştiință al ego-ului, pentru că la acel nivel considerăm noi că o persoană poate fi mai bună decât alta. La acel nivel există atac şi apărare, rănire şi vindecare.

Rănirea şi vindecarea pot avea valoare în cadrul unui proces care implică creşterea în nivelul de conştiință, dar ele nu au o valoare existențială. Cineva nu este demn sau nedemn, pentru că a fost rănit. Şi nici nu este demn sau nedemn, pentru că s-a vindecat sau nu s-a vindecat de rană.

Rana este o învățătură despre iertare – atât pentru cel care a provocat-o, cât şi pentru cel care a primit-o. O dată ce ei şi-au oferit iertare lor înşişi şi unul celuilalt, rana nu mai are nici un sens.

06 februarie

Originea conflictului

Necesitățile noastre par să fie în conflict, numai pentru că noi credem că suntem separați. Bineînțeles, separarea noastră nu este, în ultimă instanță reală.

Separarea are loc atunci când apare frica. Ea este un fenomen temporar. Atunci când o luăm în serios, nu facem decât să ne închinăm fricii şi să o instituționalizam.

07 februarie

Un rezultat pozitiv

Numai frica este cea care te face să uiți că în orice situație poate apărea un rezultat pozitiv. Atunci când eşti conştient de frica ta, îi micşorezi acesteia puterea de a întări sau a distorsiona sensul situației cu care te confrunți.

08 februarie

Compasiune

E uşor să-i iubeşti pe cei care sunt amabili cu tine, dar nu e tot atât de uşor să-i iubeşti pe cei cărora nu le eşti pe plac, sau care te atacă. Adevărata compasiune se iveşte atunci când capacitatea ta de a iubi nu mai depinde de felul în care te tratează ceilalți.

09 februarie

Lucrurile se destramă

Uneori viața vine în valuri şi fiecare val este o purificare, o dizolvare a ataşamentelor, o ştergere a tablei pe care ai făcut însemnări de judecată şi evaluare.

Vechi limite, vechi roluri, vechi credințe şi valori, vechi imagini ale sinelui sunt modificate sau şterse – şi este trasat un nou teritoriu. Lucrurile care erau prioritare înainte, încetează să mai fie atât de importante.

Totul pare să fie diferit acum. Dar ceva nu este diferit. Ceva în adâncul nostru rămâne la fel. De fapt, acest ceva vine acum în centrul atenției noastre. Atunci când circumferința cercului se modifică, esența Sinelui se afirmă. Acolo trebuie să mergem noi pentru a ne recentra şi a găsi îndrumare Acolo găsim fundamentul pe care ne putem reconstrui viețile.

10 februarie

Egalitate

Dacă există o singură persoană care nu e demnă de acceptarea şi iubirea ta, atunci nu poate fi vorba de o egalitate adevărată. Dacă vrei egalitate, nu exclude pe nimeni de la ideea ta despre adevăr şi dreptate.

11 februarie

Ocazia de a avea încredere

Uneori, se manifestă în viața ta forțe cu mult mai mari decât cele pe care le poți tu mobiliza. A le opune rezistență nu face decât să înrăutățească lucrurile. Singura alegere este aceea de a ceda şi a lăsa lucrurile să fie aşa cum sunt.

Aminteşte-ți că orice situație asupra căreia nu mai ai control, îți oferă ocazia de a iubi şi de a avea încredere.

12 februarie

Critica

Atitudinea critică poate să nu pară un defect major, în afară de faptul că tinde să devină cronică. Oare mai multe atacuri mici, deghizate cu grijă, sunt mai puțin vătămătoare decât un singur act de ură sau de trădare?

Atunci când realizezi natura distructivă a atitudinii critice, decizia ta de a te abține de la critică devine un exercițiu de nonviolentă.

13 februarie

Exprimarea iubirii

Iubirea se exprimă nu numai atunci  când vorbeşti şi te porți cu afecțiune; ea se exprimă şi atunci când te abții de la a vorbi sau a te purta într-un mod lipsit de afecțiune. Iubirea se manifesta nu numai atunci  când binecuvântezi ci şi atunci când decizi să nu te simți jignit.

14 februarie

Gelozie şi încredere

Gelozia spune tot atât de multe despre încrederea ta în tine însuți, ca şi despre încrederea ta în ceilalți. Ea spune tot atât de mult despre capacitatea ta de a trăda, cât şi despre capacitatea altcuiva de a trăda.

Dacă tu simți că eşti gelos pe partenerul tău, nu te concentra pe ceea ce face el. Pune-ți întrebarea: "Să fie oare trădarea o problemă care mi se iveşte mereu în cale?"

Dacă atragi în permanență oameni care te trădează, e posibil ca trădarea să fie şi problema ta, ca şi a lor. Dacă aveai mai multă încredere în tine, ai fi putut să alegi parteneri mai demni de încredere. Dacă nu te-ai îndoi cu privire la capacitatea ta de a fi fidel celorlalți, ai putea să nu fii atât de prompt în a pune sub semnul întrebării fidelitatea lor față de tine.

Atunci când ştii că nu te poți trăda pe tine sau pe ceilalți, în general nu-ți faci griji că altcineva te-ar putea trăda. Sentimentele de gelozie se ivesc nu numai ca tu să-i pui sub semnul întrebării pe ceilalți, ci şi pentru ca să găseşti cauza adevărată pentru care nu eşti sigur pe tine însuți.

15 februarie

Viitorul

Nu întreba:" Ce binecuvântare îmi va aduce ziua de mâine?" Întreabă:" Ce binecuvântare pot eu descoperi chiar acum?"

Nu e nevoie să te gândeşti la ziua de mâine, atunci când ştii că ceea ce ai nevoie îți este oferit chiar acum.

16 februarie

Şi mai mult Dumnezeu

Limitele nu pot conține ceea ce este lipsit de formă. Mintea limitată nu poate conține mintea lui Dumnezeu.

Dumnezeu nu are limite, nu are hotare.  Nu există nici o limită la câtă iubire putem dărui sau primi.

Vezi tu, într-un timp viitor nu poți găsi şi mai mult Dumnezeu. El este chiar aici, chiar acum.

17 februarie

Falsa identitate

Evoluția ta spirituală nu se produce atunci când, aparent, eşti liniştit şi mulțumit. Ea se produce atunci când devii mânios, trist, lacom, gelos, critic, nerăbdător. Ea se produce atunci când îți pierzi "masca spirituală" şi-ți dai seama că nu eşti un super-bărbat sau o super-femeie – ci doar o ființă umană obişnuită, care învață cum să trăiască

18 februarie

Autocrucificare

Tu crezi că te lupți cu ceilalți ca să te protejezi pe tine, dar nu e adevărat. În timp ce, convins că ai dreptate, te avânti pe un câmp de bătălie tridimensional, plin de culoare şi mişcare, un băiețel sau o fetiță este crucificat/ă în alb şi negru, într-un cotlon solitar al sufletului tău.

Din nefericire, marele câmp de bătălie este o iluzie. Cu cât te lupți mai mult, cu atât te tensionezi mai mult.

19 februarie

Capitulare

Capitularea înseamnă a înceta să fii în dezacord cu viața. Îți dai seama că nu trebuie să-ți placă sau să-ți displacă ceea ce se întâmplă. Nu trebuie decât să accepți.

Pe măsură ce te străduieşti să capitulezi, te confrunți cu propria ta rezistență. Vezi cum te cramponezi de lucruri – sau cum fugi de ele. Te simți vătămat, abandonat, neliniştit sau dezamăgit cu privire la ceea ce se întâmplă. Te simți furios, sau consideri că eşti o victimă.

De fiecare dată când capitulezi din ego, apare şi mai mult ego. Aceasta este natura procesului.

Asta nu înseamnă ca tu faci ceva incorect. Înseamnă doar că mergi mai în profunzime.

20 februarie

O oglindă goală

Ceea ce se găseşte în minte nu aparține minții. Conținutul conştiinței curge înăuntru şi în afară. Dar mintea nu este conținutul.

Ataşamentele față de conținut, sau rezistenta la ele, creează un baraj pe râul minții. Aceasta complica totul şi dă naştere la confuzie. Este o încercare de a controla ceea ce nu poate fi controlat.

Priveşte-ți doar, gândurile. Nu te agăța de ele şi nu încerca să le îndepărtezi. Conținutul conştiinței vine şi pleacă. Nu poți şti de ce vine şi de ce pleacă. Efortul de a şti este fără rost şi epuizant.

21 februarie

## Prețul negării

Îți poți disciplina mintea, ți-o poți exersa ca pe un mușchi, poți chiar să o determini să facă trucuri magice, dar niciodată nu-i poți controla cu adevărat conținutul. În cel mai bun caz, te poți concentra asupra anumitor lucruri şi reprima altele.

Dar ceea ce reprimi, nu dispare. Aşteaptă doar momentul când nu eşti atent şi te ia ostatic. Prețul negării aspectelor neplăcute ale conştiinței este mult mai ridicat decât cel al recunoaşterii lor. Cât de mult eşti dispus să plăteşti pentru a-ți conserva fragila ta imagine de sine?

22 februarie

## Nevoia de atenție şi de aprobare

Nevoia neîntreruptă de atenție şi de aprobare vine din nesiguranță. Ea poate distruge o relație, prin faptul că îl supune pe partener la solicitări nenaturale.

Atunci când ceri de la partenerul tău mai mult decât este capabil să-ți dea, pregăteşte-te să ai o dezamăgire. Soluția e să iei măsuri pentru a te întări şi pentru a-ți manifesta potențialul, în aşa fel încât să înveți să-ți recunoşti ție însuți propria valoare.

Atunci nu mai trebuie să depinzi foarte tare de aprobarea partenerului tău, pentru a te simți bine cu tine însuți. Întrucât înveți să te apreciezi singur şi să-ți manifeşti darurile, viața ta va genera în mod firesc propria ei sursa de sprijin şi de încurajare.

Atunci când îți dai ție însuți forță, eşti capabil atât de a acorda sprijin, cât şi de a-l primi. Acest lucru va aduce echilibru relației tale şi va crea potențialul pentru genul de schimburi sănătoase de energie, care are loc atunci când amândouă persoanele trăiesc vieți pline de creație.

23 februarie

## Planificare

E absolut în regulă să-ți fixezi țeluri, atâta vreme cât nu eşti suficient de nesăbuit să crezi că le vei atinge conform orarului tău propriu şi în modul în care le concepi acum. Realitatea este fluidă şi schimbătoare. Ea nu are un curs fix.

Indiferent câte țeluri îți fixezi şi cât de mult planifici, nu vei şti încotro te îndrepți, până când nu vei ajunge acolo.

24 februarie

## Miraculosul

Este în firea ego-ului să se ataşeze de trecut şi să-l proiecteze în viitor. Ego-ul doreşte ceea ce îi este familiar – deoarece, în esență, el nu se simte bine cu schimbarea. Treaba lui este să creeze continuitate.

Dacă ceva este continuu, nu este miraculos. Evenimentele miraculoase nu vin în continuarea a ceea ce s-a petrecut înaintea lor. Ele reprezintă o deplasare a energiei, o mişcare dincolo de percepția din trecut, dincolo de limitarea din trecut. Ele sunt imprevizibile, neaşteptate şi, în multe cazuri de nepătruns.
Tu le numeşti miracole, pentru că în ele se afla mâna lui Dumnezeu. Dar ele nu ar putea avea loc fără permisiunea ta. Miracolele nu pot veni în viața ta, fără să-ți abandonezi trecutul. Tu le pregăteşti terenul. Creezi spațiul în care miracolul se produce.

25 februarie

Limite imaginative

Limitele pe care le creezi vor fi reale pentru tine, până în momentul în care vei învăța să păşeşti dincolo de ele. Apoi, ele vor înceta să mai fie reale. Atunci vei privi în urmă la realitatea în care obişnuiai să locuieşti şi vei avea o senzație de claustrofobie – întrebându-te cum de ai fost în stare să stai în limitele ei înguste.

26 februarie

După ce te-ai îndrăgostit

Odată, cândva, a apărut cineva care dorea să te iubească şi să aibă grijă de tine - versiune contemporană a domniței nefericite sau a lui Făt-Frumos – şi era mult prea tentant ca să refuzi. Dar, după cum ai aflat până acum, focurile de artificii ale dragostei se diminuează, pe măsură ce combustibilul se epuizează. Acum eşti norocos\norocoasă dacă iubita ta prințesa sau iubitul tău cavaler catadicseşte să te privească de după ziar, atunci când vii acasă la sfârşitul zilei de lucru! Dacă eşti cinstit\a îți vei da seama că nici tu nu îl\o mai vezi prin lentile trandafirii.
Relațiile devin, în mod inevitabil, realiste şi romantismul se destramă. Şi atunci, tot ceea ce va rămâne este compatibilitatea voastră naturală şi dorința reciprocă de parteneriat – sau lipsa lor. Dacă aveți interese comune, o fundamentală "atracție" unul pentru celălalt, maturitate emoțională şi aşteptări realiste, relația voastră are o şansă de a prospera. Dacă nu, să nu fiți surprinşi dacă "a te îndrăgosti" duce la "a te dezdrăgosti".

27 februarie

Şcoala dragostei

Este extraordinar să iubeşti, dar dragostea unei persoane nu-ți poate umple golul din suflet. Umplerea acestui gol este responsabilitatea ta. Ai nevoie să iubeşti şi să te afirmi pe tine însuți zi de zi, clipa de clipă. Fără iubire de tine însuți, indiferent câtă iubire primeşti de la partenerul tău, nu este de ajuns.
A căuta să obții iubirea de la o altă persoană înseamnă a te comporta precum alcoolicul care caută să obțină fericirea de la o sticlă. Cu cât bea mai mult, cu atât mai puțin satisfăcut se simte – şi cu atât doreşte să bea mai mult.
Toți suntem dependenți de starea de a fi îndrăgostit. Dar, după ce am "căzut" de câteva ori şi ne-am rupt câteva oase emoționale, e de aşteptat să devenim puțin ai înțelepți. Ştim că partea cea mai

frumoasă, atunci când te îndrăgosteşti, nu va dura. Ştim că mai curând sau mai târziu, va trebui să fim autentici unul cu celălalt. Aceasta este deosebirea între idilă şi parteneriat.

Idila este o încercare de a menține dependenta. Ea are o viață foarte scurtă. Parteneriatul este un dans a doi oameni obişnuiți, care învață să trăiască împreună, zi de zi. Este o şcoală plină de provocări. Adeseori, este mai mult munca decât joacă. Şi, cu siguranță, necesită mai multă adaptare psihologică, decât pot oferi ani întregi de terapie!

Nu absolvim această şcoală într-un an sau doi. Ne trebuie mulți ani. Poate chiar o viață întreagă, ca să-i asimilam întreaga programă.

28 februarie

Planul pentru trezirea ta

Tot ceea ce ți se întâmplă face parte din planul pentru trezirea ta – inclusiv acele evenimente care, prin provocările pe care le oferă, te forțează să ieşi din inerție şi din tiparele autolimitative de comportament. Din adâncul sufletului tău, tu ceri să evoluezi. Te rogi să fii uşurat de poverile tale – şi să descoperi şi să-ți exprimi darurile. Din adâncul durerii tale, tu ceri pacea. Din adâncul co-dependenței tale, tu ceri curajul şi libertatea de a fi tu însuți.

01 martie

Conştiința unității

Păşim în afara dualității, numai atunci când ne acceptăm experiența în totalitate. Mintea care judecă, condamnă sau se angajează într-o percepție selectivă, nu face decât să adâncească experiența conflictului. Trăim experiența unității, numai atunci când ne acceptăm judecățile şi le iertăm, numai atunci când învățăm să ne îmbrățişăm întreaga noastră experiență, aşa cum este ea.

02 martie

Frumusețea

Frumusețea se manifestă într-un mod simplu şi elegant. Totul se petrece la momentul şi la locul potrivit. Râul poate ieşi din matcă, sau se poate reduce la un firicel. Anotimpurile de secetă şi de inundații sunt inevitabile. Dar, mai curând sau mai târziu, râul va curge la mare. Rezultatul este sigur. Indiferent cât ne îndepărtăm de natura noastră esențială, ne vom întoarce la ea. Destinul nostru este de a deveni cine suntem deja.

Atunci când ne acceptăm exact aşa cum suntem, ne găsim clipele de cel mai mare extaz şi de cea mai mare pace. În această acceptare, noi ne demonstrăm încrederea în râu.

Atunci când avem încredere în râu, el ne poartă acolo unde trebuie să ajungem.

03 martie

Nostalgie şi vinovăție

Nostalgia noastră cu privire la trecut face ca tot ceea ce s-a petrecut să fie mai actual decât a fost atunci când l-am experimentat. Acesta este un mod de a evita prezentul. Vinovăția noastră legată de trecut face ca tot ceea ce s-a petrecut să pară încă şi mai rău decât a fost atunci când l-am experimentat. Acesta este alt mod de a evita prezentul.

04 martie

A recunoaşte că eşti un simplu om

Nu lăsa ca spiritualitatea ta să ascundă faptul că eşti un simplu om. Nu încerca să-ți ascunzi rănile, greşelile, mânia, teama sau tristețea, pentru a câştiga aprobarea celorlalți. Nu pretinde că eşti ceea ce nu eşti.

Îndepărtează-te de disimulare şi de tăinuire şi apropie-te de dezvăluirea de sine şi de autenticitate. Lasă-te să fii văzut aşa cum eşti cu adevărat. Recunoaşte-ți greşelile. Împărtăşeşte-ți sentimentele. Atunci vei putea să-ți afirmi atât calitatea de om, cât şi spiritualitatea.

05 martie

Tu eşti Judecătorul şi Mântuitorul

Nimeni altcineva nu te poate condamna pentru greşelile tale sau elibera de vinovăția ta. Tu trebuie să te împaci cu ceea ce ai făcut. Trebuie să-ți recunoşti eroarea şi să o ispăşeşti. E minunat să primeşti iertarea din partea celorlalți, dar ea nu înseamnă nimic, dacă tu nu te poți ierta pe tine însuți.

06 martie

Diavoli şi îngeri

Fiecare din noi are în el un diavol, o ființă angelică condamnată să trăiască în umbra îndoielilor şi temerilor noastre. Recunoaşterea acestei creaturi înaripate întunecate reprezintă cel mai curajos act al nostru.

Fiecare dintre noi trebuie să coboare în locul unde se întrupează temerile noastre şi să le înfrunte acolo. Nu este vorba de o igienizare. Trebuie să ne dăm jos costumul de gală şi pantofii cu tocuri înalte. Îmbrăcămintea pe care e cazul să o alegem consta în mănuşi de lucru, nişte jeanşi vechi şi cizme de cauciuc.

Spiritualitatea noastră nu este dobândită în ceruri. Ea este ceva ce câştigăm în tranşeele vieții de zi cu zi. Se poate ca acest lucru să nu fie romantic sau consolator. Dar acesta este adevărul. Cu cât îl aflăm mai devreme, cu atât ne va fi mai uşor, deoarece putem să renunțăm la aşteptările noastre nerealiste a ceea ce înseamnă să ne aflăm pe calea spirituală.

07 martie

A înfrunta rana făcută de tatăl nostru

Se poate ca tatăl tău să-ți fi dat prea puțin sau prea mult. Se poate ca el să fi fost absent sau greu de suportat – sau pate puțin din amândouă. Dar oricum a fost, trebuie să ajungi să îl accepți şi să vezi ce ai devenit, prin faptul că l-ai imitat sau ai avut o reacție împotriva lui. Trebuie să înveți să-l înțelegi şi să-l ierți. Şi trebuie să înveți să te înțelegi şi să te ierți pe tine însuți. Pentru a-l cunoaşte pe Tatăl divin, trebuie să te împaci cu cel uman.

08 martie

Burdufuri noi pentru vin nou

Nu vom fi în stare să străpungem vechile tipare disfuncționale, dacă încercăm să ne agățăm de ceea ce ele ne oferă ca siguranță şi răsplata. Aşa cum ne-a spus Iisus, nu putem pune vinul cel nou în burdufuri vechi. Vechile burdufuri trebuie distruse. Avem nevoie de noi burdufuri, pentru vinul cel nou. Avem nevoie de forme noi pentru noile noastre creații.

09 martie

În compania sentimentelor noastre

E posibil ca scopul nostru să fie să ajungem într-un loc plin de pace – dar, dacă vrem să ajungem acolo, trebuie să ne angajăm să fim cu noi înşine, chiar şi atunci când nu avem o stare de pace.
Când suntem furioşi sau trişti, de obicei încercam să alungăm acele sentimente cât mai departe de noi. Sau încercăm să le analizăm – ceea ce înseamnă cam acelaşi lucru.
Majoritatea dintre noi caută să ajungă la cer cu o rachetă. Noi vrem să trecem de la durere la extaz – fără să trebuiască să schimbăm autobuze (sau trenuri). Dacă la asta se referă călătoria, de ce atunci cei mai mulți oameni înaintează pe cărare, cumpărând grămezi de amintiri?
Poate că ei ştiu ceva ce noi nu ştim. Poate că ei ştiu că este mai bine să facem cu bună credință, pas cu pas – decât să încercăm să facem saltul broaştei, sărind din prima încercare la pasul douăzeci şi şase.
E nevoie de curaj pentru a ne accepta sentimentele. Şi e nevoie de mult exercițiu, până când învățăm să o facem în mod eficient.
Dar care este alternativa? Dacă noi insistăm în a ne nega sau intelectualiza sentimentele, vom rata ocazia pe care ele ne-o oferă pentru a trăi o transformare reală.

10 martie

Mama Divină

E timpul să dăruieşti şi să primeşti afecțiune în viața ta. E timpul să încetezi să mai mergi înainte, purtând ochelari de cal şi încercând să-ți atingi scopurile şi prioritățile, fără a lua în considerație nevoile celorlalți oameni care se preocupă de tine.

Energia Mamei Divine are în vedere viziunea colectivă, nu pe cea individuală. Ea este păzitorul familiei şi al comunităţii. Ea doreşte tot ceea ce este mai bine pentru fiecare. Adeseori, ea se pune pe planul al doilea, pentru a-i servi pe aceia care au nevoie de iubirea sau de ajutorul ei.

Mama ne aminteşte că noi nu trăim în izolare, ci în relaţie cu alte fiinţe umane. Ea ne cere să extindem cadrul nostru de referinţă, pentru a-i include şi pe ceilalţi – nu pentru că vrea să ne sacrificăm binele nostru, ci pentru că ea ştie că cel mai mare bine al nostru poate fi găsit în unire, nu în separare.

11 martie

A spune nu manipulării

Atunci când spunem "nu” încercării celorlalţi de a ne manipula, spunem “da” încrederii în sine. Refuzăm să fim modelaţi conform ideii altcuiva despre felul în care ar trebui să fim. Ne adâncim în noi înşine. Ne confruntăm cu propriile noastre resurse şi învăţăm să ne încredem în ele. Ne găsim direcţia autentică şi invităm graţia divină să intre spontan în vieţile noastre.

12 martie

Dăruirea puterii

Atunci când le permitem celorlalţi să ne controleze, sau când încercam să îi dominam noi pe ei, nu ne încadrăm în spaţiul puterii noastre de drept. Ne contractam peste măsură, sau ne extindem peste măsură. Fiecare dintre aceste ipostaze ne slăbeşte.

Dacă noi le permitem celorlalţi să ne ducă în spate, ei ne pot deturna din drumul nostru.

Dacă noi încercăm să îi ducem pe alţii în spate, e posibil să obosim şi să nu mai fim în stare să ne ducem la bun sfârşit călătoria.

Ni s-au dat două picioare ca să putem învăţa să mergem şi să ne cărăm propriul nostru bagaj. Nu ni s-au dat două picioare ca să călătorim pe spinarea altora, sau să le cărăm noi bagajele.

13 martie

A aduce iubire

Orice obstacol în calea iubirii sălăşluieşte în inima – şi acolo trebuie el dizolvat. Nu aştepta ca cerul să vină ca să-ţi răspândească iubirea. Fă-o tu acum. Asta, pentru că cerul este în ochii tăi, atunci când priveşti cu acceptare şi compasiune. Este în mâinile tale, atunci când le întinzi ca să ajuţi. Este în mintea ta, atunci când vezi “bine” în loc de “rău”.

Felul în care vezi lumea determina ce va fi lumea pentru tine. Aşadar, nu căuta să-i schimbi pe ceilalţi, sau lumea din jurul tău. În schimb, uită-te la tine. Priveşte-ţi convingerile – şi vei vedea unde anume e nevoie să te deschizi. Priveşte în inima ta – şi vei şti unde anume să aduci iubire.

14 martie

Căutarea viziunii

Sinele nu este un teritoriu cunoscut, ci unul sălbatic.

Mult prea adesea uitam acest lucru. Mult prea adesea ajungem la hotarele a ceea ce cunoaştem despre noi înşine – şi facem cale întoarsă.

Acum este vremea să treci dincolo de aceste hotare, să laşi în urma vechea masca uzată pe care ai purtat-o şi să începi să cauți o nouă definiție pentru cine eşti şi pentru ce urmează să se întâmple în viața ta. Însă, înainte de a te aventura înafară, tu trebuie să vorbeşti cu ai tăi şi să lămureşti lucrurile. Călătoria ta către descoperirea de sine nu trebuie să fie o încercare de a fugi de ceilalți.

Când porneşti la drum, relațiile tale trebuie da fie puternice şi viața intactă. Altfel, călătoria ta va fi reactivă şi nu te vei deschide către o nouă înțelepciune, sau către o nouă perspectivă în viața ta.

15 martie

Război şi pace

De ce oare încercăm noi să le impunem celorlalți ideile, valorile şi convingerile noastre? Pentru că suntem nesiguri cu privire la propria noastră direcție.

Se poate ca acest fel de abuz să fie inevitabil, dar trebuie să învățăm să-l sesizam şi să-l corectăm.

Trebuie să învățăm să spunem: “Iartă-mă. M-am înşelat. Nu aveam nici un drept să-mi impun asupra ta propriile mele idei.”

Nu ajungem la pace, încercând să-i schimbăm pe ceilalți. Ajungem la pace, având inimile şi mințile pline de pace.

Scopul păcii şi procesul ajungerii la pace sunt unul şi acelaşi lucru.

16 martie

Continuă să găseşti iubire

Temelia iubirii noastre nu este perfectă şi nu va fi niciodată aşa. Pe alocuri, ea este uscată, prost făcută, superficială.

Câteodată, ne întrebam cum se ține pe picioare. Da, suntem dispuşi să facem ceea ce ne cere relația – chiar dacă, uneori o facem cu proteste şi țipete.

Se ține, pentru că noi continuăm să găsim iubire, chiar dacă trecem, cu dificultate şi tristețe, prin durere. Se ține pentru că noi ştim că partenerul nostru va fi alături de noi - indiferent de ce se întâmplă.

Nu aflăm imediat acest lucru.

Nu e ceva ce putem promite dinainte.

Este ceva ce se produce la momentul potrivit.

17 martie

Promisiuni goale

Viața ta este calea ta spirituală. Nu te grăbi să o abandonezi, pentru că ți se promit experiențe mai mari şi mai bune. Tu ai parte exact de experiențele de care ai nevoie ca să evoluezi. Dacă evoluția ta ți se pare prea înceată sau monotonă, aceasta este pentru că nu ai acceptat, în totalitate, situațiile şi relațiile care ți s-au oferit.

18 martie

Scoaterea măştii

Tiparele de personalitate şi comportament la care reacționezi sunt doar o mască. Dacă nu vezi decât masca, nu-ți vei da seama cine este cealaltă persoană. Dacă ea nu vede decât masca ta, nu te va vedea cu adevărat.

19 martie

Alegerea greşită?

Tu crezi că problema ta consta în faptul că faci o alegere greşită. Dar acest lucru este absurd. Fiecare alegere este o ocazie de a învăța. Ea nu poate fi greşită decât dacă tu refuzi să înveți din greşelile tale.

20 martie

Puterea luminii

Lumina nu opune rezistență şi nu evită întunericul. Ea, pur şi simplu, îl include, îi urează bun venit şi îl iubeşte. În felul acesta, întunericul dispare în lumină. Lumina nu se teme de umbră, pentru că ea ştie că apariția umbrei este primul semn de iluminare. Atunci când vedem umbra, nu mai trebuie să ne temem de ea. Când umbra nu ne poate provoca teamă, ea nu are puterea să ne ia din forța.

21 martie

Christ şi Anti-Christ

Atât Christul, cât şi Anti-Christul trăiesc în mintea fiecărui bărbat şi fiecărei femei. Christul este Spiritul colectiv, forța iubirii şi a unirii. Anti-Christul este ego-ul colectiv, forța fricii şi a separării. Christul eliberează, Anti-Christul leagă. Christul se încrede în fratele său – şi îl lasa liber să facă greşeli şi să învețe cu încredere din urmări. Anti-Christul nu se încrede în motivele fratelui său, căuta să-i influențeze alegerea şi trăieşte într-o continuă frică de trădare.

Christul oferă salvare tuturor – chiar acum. AntiChristul propovăduieşte salvarea numai pentru câțiva aleşi. Christul transmite mesajul iubirii divine şi potențialul de a construi Raiul pe Pământ.

Anti-Christul predica pedeapsa divină, sfârşitul iminent al lumii şi fericirea numai în viața de apoi. Christul este vocea iubirii. Anti-Christul este vocea fricii.

22 martie

A te opune falsității

Ceea ce se opune întunericului nu este lumina, ci o altă formă de întuneric. Ceea ce se opune fricii nu este iubire, ci o altă formă de frică.

Adevărul nu se opune falsității. El aşteaptă cu răbdare, în linişte, dar cu brațele deschise.

23 martie

Ambalajul potrivit?

Dacă dai prea multă atenție ambalajului în care soseşte darul, s-ar putea să nu-ți dai seama că rugăciunile tale au primit răspuns. Unele dintre cele mai importante daruri vin foarte prost ambalate. Într-adevăr, la prima vedere, s-ar putea să pui sub semnul întrebării dacă ele sunt cu adevărat daruri.

E mai bine să nu ceri darul, decât să fii ataşat de felul în care acesta vine la tine. Afirmația:" Cere şi ți se va da" este adevărată, numai atunci când eşti complet deschis față de forma în care poate să apară darul.

24 martie

Calea spre fericire

Furnizorii de evoluție spirituală vă spun că, urmând metodele lor, veți ajunge la fericire. Unii dinte ei se pricep foarte bine la comerț. Publicitatea lor este foarte seducătoare şi convingătoare. Dar punerea în aplicare a metodelor lor nu a duce la fericire, aşa cum consumul băuturii lăudate nu va aduce femeia frumoasă sau bărbatul arătos din reclamă.

Nu trebuie să "faci" nimic, să "cumperi" nimic, să "bei" nimic, pentru a fi fericit. Nu există o cale către fericire.

Fericirea însăşi este calea.

25 martie

Fantome şi spiriduşi

Nu-ți pierde vremea cu cei care te calcă pe nervi. Nu le lua atacurile la modul personal, pentru că vei fi atras într-un cerc vicios al atacului şi al apărării. Nu e nevoie să dovedeşti că ei greşesc, sau ca tu ai dreptate.

Oamenii care te înfurie sunt ca nişte fantome care trec prin noapte. Lasă-le să treacă, dar priveşte cu atenție, atunci când trec pe lângă tine. Singura realitate pe care o au este aceea de a-ți arăta propriile tale temeri.

26 martie

Abandon de sine

Atâta vreme cât crezi că lucrurile trebuie să meargă după cum vrei tu, nu ai înțeles despre ce este vorba! Nu poți deține controlul, dacă vrei să trăieşti o viață a Spiritului. Spiritualitatea necesita abandon de sine.

Nu ți se cere să te predai cuiva şi nu ți se cere să capitulezi în fața propriului tău ego. Ți se cere să te abandonezi Râului care curge în tine.

Râul deține controlul. Singura ta alegere este de a lupta împotriva autorității sale (o alegere epuizantă), sau de a te abandona lui. Unii oameni îşi dau seama imediat că abandonul de sine este inevitabil. Alții au nevoie de ani întregi.

27 martie

Mecanismele de apărare sunt canale de scurgere a energiei

Noi punem mult prea multă energie în ritualurile noastre defensive, de autoapărare. Atunci când încetăm de a mai face acest lucru, eliberăm o incredibilă cantitate de energie în viețile noastre. Şi, cu cât eliberăm mai multă energie, cu atât mai multă se întoarce la noi.

Uşi la care odinioară am bătut în van, se deschid acum, spontan în fața noastră. Ocazii care, odinioară, ne-au ocolit, vin acum către noi şi ne strâng mâna.

28 martie

Separare sau unire

Fiecare clipă ne oferă o alegere în ceea ce priveşte separarea sau unirea. Aceasta este singura alegere pe care am avut-o de făcut înainte – şi singura alegere pe care o vom avea vreodată de făcut. Din nefericire, noi nu ne amintim de durerea separării, sau de extazul unirii. De aceea am venit în acest loc împreună, pentru a ne ajuta unul pe celălalt să ne aducem aminte.

29 martie

Discernământ clar

O persoană plină de iubire nu continua sub nici o formă să atace. Faptul că accepta necondiționat pe absolut oricine, o face capabilă să discearnă cu claritate, fără părtinire.

30 martie

Binecuvântarea răbdătoare a iubirii

Oriunde mergi, iubirea lui Dumnezeu merge cu tine. Ea se mişca cu picioarele tale, grăieşte cu vocea ta şi vede cu ochii tăi.

Datorită ție, iubirea îşi face apariția în lume. Fără tine, ea ar fi invizibilă.

Iubirea care se exprima prin tine este Sfânta Prezență, vehiculul uman aprins de lumina divină, întruparea însăşi a iubirii lui Dumnezeu.

Tu îi auzi chemarea şi îi răspunzi, urmând această simplă învățătură: "Tot ceea ce nu este plin de iubire trebuie să fie iertat; şi ceea ce este iertat devine binecuvântarea răbdătoare a iubirii, aşternută peste o lume imperfectă (N.B. imperfectă, din punctul nostru de vedere)."

31 martie

Lipsa de apărare

Atunci când vezi că sursa problemei se afla în interior, priveşti înăuntru pentru a descoperi cum să îndepărtezi obstacolele din calea iubirii din inima ta. Atunci când vezi că alți oameni sunt obstacolele, înveți să-i ocoleşti cu blândețe şi să oferi, în schimb, iubire.

01 aprilie

Ego-uri în conflict

Ego-ul tău va fi întotdeauna în conflict cu alte ego-uri.

Treaba ta este să observi acest lucru, să nu încerci să treci peste ego-ul celeilalte persoane, sau să încerci să-ți faci ego-ul să dispară.

02 aprilie

Cuvintele pot separa

Cuvintele au puterea pe care noi le-o dăm. Uneori nu este înțelept să le luăm prea în serios. Oamenii nu fac întotdeauna ceea ce spun că vor face. Aşteaptă să vezi dacă cuvintele se vor risipi, sau vor prinde rădăcini. Cuvintele spuse la mânie, sau în grabă, pot fi iertate şi uitate. Numai atunci când asemenea cuvinte se traduc în fapte, e nevoie să le iei în serios. Până atunci, nu lăsa cuvintele să vă împartă în tabere separate. Nu există decât o singură tabără.

03 aprilie

Dreptate şi nedreptate

Fiecare greşeală va fi adusă, în final, la adevăr. Ai răbdare. Ceilalți îşi vor învăța, cu timpul, lecțiile. Nu încerca să faci dreptate cu mâinile tale – sau vei adânci durerea ta şi a celorlalți. O persoană furioasă nu poate susține adevărul.

Atâta vreme cât eşti furios, trebuie să te îngrijeşti de mânia ta. Numai atunci când sabia s-a transformat într-o lamă de plug, angajarea ta față de adevăr devine constructivă.

Până atunci, însă, lasa că adevărul să se susțină singur.

Aici nu există nimic de protejat sau de apărat.

04 aprilie

Percepția inegalității

Nu încerca să-ți justifici judecățile sau prejudecățile. Judecata e judecată, prejudecata e prejudecată. Nu există nimic nobil sau justificabil în ele. Nu încerca să le ascunzi sub o mantie a convingerii că ai dreptate. Fiecare percepție a inegalității necesită îndreptare şi iertare. Nu există excepții.

05 aprilie

Vâsleşte

Unii oameni se plâng de barcă. Alții încearcă să o evite. Nici una din aceste alegeri nu e de folos. Până când nu accepți barca drept ceea ce este, ea nu te poate trece de partea cealaltă.

06 aprilie

Darul de a asculta

Noi credem că ascultăm, dar nu este adevărat. Dacă am asculta cu atenție şi pe deplin, ne-am transforma viețile.

Ascultarea este o experiență a comuniunii, atunci când alegem să fim prezenți, când "auzim" cu inima, nu numai cu urechile. Ascultarea nu este un act banal sau nesemnificativ, ci un act de mare finalitate şi frumusețe, un act care inspiră şi înalță. Este un mod în care ne putem oferi reciproc iubire şi respect.

Ascultăm nu ca să fim sau să nu fim de acord – ci, pur şi simplu, ca să ne auzim reciproc experiența. Vorbim nu pentru a atrage atenția sau aprobarea – ci pentru a comunica ceea ce se afla în inimile şi în mințile noastre.

Cea mai mare bucurie a noastră nu este să găsim aprobare la ceilalți, ci să trăim experiența de a auzi şi a fi auziți cu adevărat, fără a fi judecați. Acest rezultat poate fi atins în orice întâlnire.

07 aprilie

Aruncă-ți fotografiile

Atunci când eşti centrat în tine însuți, orice drum pe care ai apuca este acceptabil. Nu are nici un rost să încerci să manipulezi călătoria, pentru a te duce la o destinație magică, deoarece nici un loc nu este mai important decât altul.

Atunci când îți dai seama de lumina din interior, acea lumină se răspândeşte în mod egal asupra oricărei persoane pe care o întâlneşti. Nu te apropii mai mult de unii oameni şi nu te ții departe de alții.

Arunci la gunoi fotografiile ascunse ale "iubitului ideal" şi iubeşti persoana din faţa ta. Nu-ţi pierzi vremea opunându-te realităţii, sau încercând să o schimbi. O îmbrăţişezi aşa cum este.

08 aprilie

Dedicarea faţă de scop

Tot ceea ce poţi face este să înţelegi scopul şi să te dedici lui, în fiecare clipă. Dacă nu te dedici cu adevărat unui scop, nu vei găsi mijloacele pentru a-l atinge.

09 aprilie

Vocea fricii şi vocea iubirii

Vocea fricii ar vrea să credem că nimic nu e în regulă sau acceptabil, aşa cum este. Totul trebuie revăzut, adaptat, corijat, schimbat, răscumpărat şi transformat.
Vocea iubirii ne asigura că totul este în ordine, exact aşa cum este. Nu trebuie decât să acceptăm şi să acţionăm cât putem noi de bine.

10 aprilie

Strigătul de ajutor al fratelui tău

Poţi merge şi cu un singur picior, dar nu este tot atât de eficient ca mersul pe două picioare.
Poţi duce o viaţă solitară, dar nu vei evolua spiritual, la fel de mult cum o faci dacă intri în relaţie cu ceilalţi oameni.
A fi singur este esenţial – dar niciodată suficient. Indiferent cât de solitar devii, nu poţi scăpa de strigătul de ajutor al fratelui tău. E o prostie să încerci să faci acest lucru (N.B. să încerci să scapi de strigătul de ajutor al fratelui tău).
Asta, deoarece tocmai strigătul lui de ajutor te forţează să-ţi priveşti în fata mânia, frica şi vinovăţia.

11 aprilie

A învăţa să spui un "nu" clar

Atunci când nu vrei să faci ceva, spune "nu", clar şi răspicat. Ambiguitatea în acest caz duce la un scenariu al trădării de sine şi la învinovăţirea nejustificată a celorlalţi.
Un simplu "nu" spus clar, din inimă, poate preveni drama trădării de sine. Ceilalţi care sunt implicaţi în drama noastră au lecţiile lor de învăţat în această privinţă, dar e inutil să încerci să-i educi şi să-i corectezi tu. Această problemă trebuie să o înfruntăm în noi înşine.
Când nu ne vom mai trăda pe noi înşine – spunând "da", atunci când vrem să spunem "nu" – nu vom mai atrage oameni care nu ne respecta delimitările, iar ceilalţi nu se vor mai simţi trădaţi de noi, ca atunci când ar descoperi că "da-ul" nostru nu a fost un "da" autentic, ci un "nu" care pretindea că este "da".

12 aprilie

Când nu te iubeşti pe tine însuți

Iubirea oferă binecuvântare, nu învinuire. Ori de câte ori îți interpretezi experiența în mod negativ, nu te iubeşti pe tine însuți. Acest lucru este adevărat – fie că îi blamezi pe alții, fie că te învinuieşti pe tine.

13 aprilie

Cine îmbrățişează copilul?

Dincolo de judecată şi de teamă, există cel care înțelege şi iartă, care îmbrățişează cu mare compasiune tot ceea ce se întâmplă în viața ta. El este cel care îmbrățişează şi linişteşte copilul rănit, trezit din visele lui de coşmar. În brațele lui iubitoare, țipetele copilului se potolesc. Teroarea dispare şi sentimental de siguranță revine.

Tu eşti atât copilul care țipă şi dă din picioare, cât şi cel ce îmbrățişează copilul cu compasiune. Tu eşti cel ce strigă cu disperare după siguranța şi iubire, cât şi cel ce răspunde cu încredere chemării.

14 aprilie

Conştiență

Sub stratul de judecată al minții se află martorul care vede ceea ce se întâmplă, fără să judece. Martorul nici nu se împotriveşte gândurilor, nici nu se identifică cu ele, ci, pur şi simplu, le observă cum vin şi pleacă – cu toate interpretările şi justificările lor complicate.

Atunci când ne liniştim, devenim martorul. Gândurile vin şi pleacă, dar noi ştim că nu suntem acele gânduri. Începem să sălăşluim în ceva mai mare ca gândul, ceva ce îmbrățişează acele gânduri cu compasiune.

Poți să o numeşti conştientă.

Poți să o numeşti tăcere. Ea este locul unde izvorăsc gândurile şi unde se întorc.

Acolo, mintea este limpede ca suprafața unui lac, atunci când nu suflă vântul.

Acolo, mintea se afla în pace.

15 aprilie

O minte deschisă

Pacea şi claritatea sunt atributele unei minți deschise. O minte deschisă nu îndrăgeşte opiniile şi nici nu adăposteşte prejudecățile. Ea nu este preocupată de judecăți sau interpretări.

O minte deschisă este descătuşată şi liberă, pentru a răspunde provocărilor momentului. Ea nu zăboveşte în trecut şi nu visează la viitor. Ea este prezentă chiar acum şi aici. Ca rezultat, ea este deschisă la toate posibilitățile ce s-ar putea ivi.

16 aprilie

Calmul din mijlocul furtunii

Atunci când ne simţim încordaţi sau stresaţi, barometrul nostru intern începe să urce şi putem simţi că se apropie o furtună. În astfel de momente, avem nevoie să ne debarasăm de tensiune, să respirăm adânc şi să lăsăm lucrurile să-şi urmeze cursul. Dacă facem acest lucru de îndată ce sesizam că avem o problemă, e posibil să putem reduce tensiunea, suficient de mult ca furtuna să se potolească sau să se îndrepte asupra mării.

Uneori, nu putem face nimic pentru a evita maximumul furtunii. Atunci când se întâmpla aceasta, trebuie să înfruntăm furtuna cu curaj.

Trebuie să ne amintim că, indiferent cât de tare cade ploaia sau suflă vântul, dincolo de nori exista cer albastru şi lumina soarelui.

Indiferent cât suntem de tulburaţi, noi suntem mai mult decât furtuna. Noi suntem, în acelaşi timp, şi cerul pe care apare furtuna.

17 aprilie

O relaţie sănătoasă cu frica noastră

Avem o relaţie nesănătoasă cu frica noastră, atunci când îi permitem să ne împiedice să ne asumăm riscuri care sunt esenţiale pentru evoluţia noastră, sau când ne ignorăm frica şi insistăm în a ne asuma riscuri pe care nu suntem gata să ni le asumăm. Trebuie să evităm aceste extreme.

Avem o relaţie sănătoasă cu frica noastră când o recunoaştem, atunci când se iveste – fără a-i da permisiunea de a ne conduce vieţile.

E posibil să facem un pas sau doi înapoi, atunci când ne simţim copleşiţi, dar, pe urmă, facem mai mulţi paşi înainte, către ţelul nostru.

Nu rămânem blocaţi într-un loc şi nici nu ne aventurăm afară, complet nepregătiţi pentru condiţiile pe care le-am putea înfrunta. Ne asumăm riscuri rezonabile şi adecvate.

Putin cate putin, ne extindem zonele de confort.

18 aprilie

Nu putem forţa inima să se deschidă

O inimă distrusă necesită timp pentru a se reface. Treptat, trebuie să înveţi să ai încredere în ceilalţi oameni. Nu poţi grăbi lucrurile. Ai plătit pentru impulsivitatea ta în trecut, rănindu-te şi, apoi, închizându-te în tine emoţional.

Dacă nu ai o oarecare disciplină şi reţinere, ai putea face din nou acelaşi lucru.

Aşadar, mergi încet.

Mergi cu blândeţe.

Inima nu trebuie să fie forţată să se deschidă.

Ea se deschide în mod firesc, dacă îi dai timp.

19 aprilie

Ataşament faţă de un rezultat

Ataşamentul tău faţă de anumite rezultate, te stresează pe tine şi îi stresează şi pe ceilalţi. Din cauza lui, lucrurile nu se desfăşoară în mod natural. Dacă vrei să te lupţi mai puţin în viaţa ta, renunţă la

ataşamentul față de un rezultat anume şi permite lucrurilor să se manifeste organic. Atunci, e posibil să fii surprins de cât de multe lucruri bune se ivesc – mai multe decât te-ai fi aşteptat.

20 aprilie

A te simți copleşit

Uneori, sentimentele noastre ne copleşesc. Dar, de obicei acest lucru se întâmplă pentru că ne temem de ele şi încercam să le îndepărtăm.

În loc să opui rezistență sentimentului şi să încerci să-l faci să dispară, încearcă să respiri în el. Foloseşte respirația pentru a stabili un loc de pace, în care poți începe să fii împreună cu sentimentele tale, să le accepți şi să înveți din ele.

21 aprilie

O binecuvântare deghizată

Viața are urcuşurile şi coborâşurile ei, fluxul şi refluxul ei. Aceeaşi vibrație poate fi găsită şi în propria noastră conştiință. Uneori, suntem veseli. Alteori, suntem trişti. Uneori, suntem încrezători şi iubitori; alteori, suntem plini de teamă şi în defensivă.

Atunci când avem răbdare şi privim în profunzime, vedem că lucrurile se schimbă în mod constant – atât în lumea din afară, cât şi în propria noastră conştiință. Culmile devin văi. Tristețea cedează în fata bucuriei. Ceea ce pare un eşec, se dovedeşte a fi o binecuvântare deghizată.

22 aprilie

Dacă iubirea nu apare acum

Nu contează de câte ori ai citit sfintele scripturi. Nu contează câte mantre sau rugăciuni ai spus ieri sau alaltăieri. Dacă iubirea nu apare acum – nu apare, pur şi simplu. Nu contează câți Buddha sau Christosi ți-au venit în întâmpinare.

23 aprilie

Nevoia de educație tribală

Răspunsurile la problemele noastre de învățământ nu vor fi rezolvate alocându-le mai mulți bani sau construind şcoli mai mari. Trebuie să ne dăm seama că mai mare nu înseamnă în mod necesar mai bun – iar a cheltui mai mult poate duce, de fapt la o calitate mai proastă. Acestea sunt, poate, afirmații nepopulare – dar unele pe care trebuie să începem să le înfruntăm.

Răspunsul va fi găsit în reconstruirea societății noastre tribale, constând din multe grupări sociale mici şi diversificate, în care copiii se simt iubiți şi conectați unii cu alții. El va fi oferit de locuri unde mama – sau cineva care joacă rolul mamei – şi tata – sau cineva care joacă rolul tatei – înseamnă acasă. Aici e locul în care copiii se vor simți în siguranță şi unde vor învăța cel mai mult.

Aceasta nu este o lucrare rapidă.

Dar bineînțeles că ştiam deja acest lucru.

24 aprilie

Odihna

Perioadele de odihnă şi relaxare sunt tot atât de importante pentru bunăstarea conştiinţei noastre, ca şi perioadele de activitate. Odihna sprijină activitatea. Activitatea necesita odihnă.
Una dintre cheile necesare pentru a duce o viaţă plină de graţie divină constă în a înţelege când avem nevoie să ne odihnim şi când avem nevoie să muncim, când avem nevoie să fim singuri şi când avem nevoie să fim cu ceilalţi, când avem nevoie să dăruim şi când avem nevoie să primim.

25 aprilie

În aşteptarea fructului

Florile pot fi seducătoare şi copleşitor de frumoase. Adeseori, ele promit mai mult decât realizează de fapt.
O persoană înţeleaptă miroase floarea, dar aşteaptă fructul. Ea acorda mai multă atenţie faptelor, decât cuvintelor.

26 aprilie

A-L găsi pe Dumnezeu

A-L căuta pe Dumnezeu este o încercare nerealistă. Ea duce în mod inevitabil la o fundătură. Nu Îl poţi găsi pe Dumnezeu undeva în afară, în lume, pentru că Dumnezeu nu există separat de tine.
Tot ceea ce este Dumnezeu, eşti şi tu, în mod potenţial. Scânteia divină este în interiorul tău.
Dacă tu nu vezi acel potenţial în tine însuţi – în fraţii tăi şi în surorile tale – la ce bun să-L cauţi pe Dumnezeu? Chiar crezi că Îl vei găsi pe Dumnezeu, ca pe o entitate oarecare, separată de conştiinţa ta?

27 aprilie

Iubirea nu este niciodată părtinitoare

Atunci când mintea ta se afla în conflict, nu depăşeşti conflictul,  alergând între două poziţii opuse. Aceasta nu va face decât să creeze un conflict şi mai intens. Depăşeşti conflictul, acceptând ambele poziţii.
Iubirea nu îl alege niciodată pe un frate în defavoarea celuilalt. Ea nu vede niciodată o soră ca fiind mai bună sau mai merituoasă decât alta. Ea afirma calitatea amândurora de a fi oameni.
Dacă sentimentele poziţie şi negative sunt prezente, iubirea nu respinge pe unul şi îl îmbrăţişează pe altul. EA acceptă faptul că amândouă sunt prezente. Ea îmbrăţişează totalitatea a ceea ce este, cu toată aparenta ei contradicţie.
Iubirea transcede orice fel de dualism.
Ea are multe părţi, multe fete, e răbdătoare şi toleranţă.
Ea ştie că noi vom fi în regulă. Are încredere că vom invăţa ceea ce avem nevoie să învăţăm – atunci când vom fi gata să învăţăm.

28 aprilie

Ceva nou, ceva vechi

Hrana are nevoie de un stomac gol.
Adevărul are nevoie de o minte goală. Pentru ca ceva nou să intre, trebuie să renunți la ceva vechi.

29 aprilie

Adevărata înțelepciune

A şti că nu ştii este adevărata înțelepciune.
A crede că ştii, atunci când nu ştii, este obstacolul major în înțelegerea adevărului.

30 aprilie

Nu ai greşit calul

Te rog, încetează să te mai plângi şi să-i găseşti cusururi vieții tale. Fă o experiență: încearcă o altă abordare! Timp de treizeci de zile, exersează în a găsi ceva pozitiv în tot ceea ce ți se întâmplă.
Nu îți "înfrumuseța" viața şi nici nu pretinde că eşti fericit, atunci când nu eşti. Dacă nu eşti fericit, admite acest lucru şi pune întrebarea "Ce este pozitiv în nefericirea mea?"
Viața este calul tău dar tu nu îl călăreşti. Ridică-te în şa şi rămâi acolo timp de treizeci de zile. Nu te opri din călărit, pentru că îți închipui că ai greşit calul. Nu ai greşit calul, aşa că nu încerca să-l schimbi cu unul mai bun. Asta nu funcționează niciodată. Numai calul pe care îl călăreşti te va duce acolo unde ai nevoie să mergi. Ai încredere în el şi îngrijeşte-l. Şi vezi ce se întâmplă.
Încă o sugestie: Dacă-ți aduci calul la apă, iar el nu bea, nu-ți face griji. Pur şi simplu nu îi e sete. Atunci când va avea nevoie să bea, va găsi el apa înaintea ta.

01 mai

A dărui fără resentiment

Poate credem că suntem generoşi față de ceilalți – dar, atunci când ne displace faptul că ei nu şi-au exprimat recunoştința, sau că nu ne-au făcut şi ei daruri, trebuie să punem sub semnul întrebării propriile noastre motive.
Am dat noi oare în mod necondiționat, sau am dat pentru a obține ceva în schimb? Ne-am simțit bine dăruind, sau am simțit că facem un sacrificiu?
Numai sinceritatea cu care răspundem la aceste întrebări ne poate spune dacă darul nostru a fost sau nu autentic. Dacă a fost, nu vom regreta. Dacă regretăm, e mai mult ca sigur că darul nu a fost dat cu inima deschisă.

02 mai

Raiul pe pământ

Raiul pe pământ înseamnă că eşti cu desăvârşire încântat de viaţa ta, exact aşa cum este. Nu încerci să rectifici ceva la tine sau să vrei să obţii mai mulţi bani, o slujbă mai bună, sau o casă mai mare. Găseşti sacrul chiar aici şi chiar acum. Tot aici este şi locul unde te conectezi cu energia creatoare care vrea să se exprime în viaţa ta.

Abundenţa vine atunci când înveţi să ai încredere în sursa Creatoare din interiorul tău. Nu poţi face acest lucru, atunci când îi găseşti cusururi vieţii tale.

03 mai

A ierta păcatul şi abuzul

Nu putem fi de acord cu fapta cuiva care comite un act împotriva firii. Dar putem simţi compasiune pentru sufletul persoanei care comite acest act – şi pentru sufletul victimei.

Atunci când cineva comite o faptă perversă, trebuie să decidem dacă răspundem la nedreptate cu nedreptate – sau cu compasiune. Când ne îngăduim să simţim compasiune, simţim durerea atât a victimei, cât şi a torţionarului. Simţim rana colectivă în propriile noastre inimi. Dacă nu simţim durerea pe ambele părţi ale rănii, nu ne putem vindeca de ea – nici la nivel individual, nici la nivel colectiv.

04 mai

Trupul Adevărului

Trupul adevărului este unul indivizibil. Toate fiinţele Îi aparţin. Orice falsitate şi înşelăciune înseamnă un refuz de a vedea şi a accepta Trupul Adevărului. Nu poţi accepta Trupul Adevărului pentru tine şi nega dreptul altcuiva de a-L avea – şi nici nu poţi refuza dreptul tău şi accepta pe cel al altuia.

Trupul Adevărului are multe nume. El este trupul lui Christos, Para-Brahman, Tao, Dharmakaya – s.a.m.d. Numele nu au nici o importanţă.

Orice scriptură este o cheie care deschide uşa către inimă. O dată ce uşa se deschide, adevărul nu mai este ceva despre care să se vorbească. El este întrupat în fiecare moment.

El oferă numai iubire, fără condiţii, îmbrăţişând totul.

05 mai

Conştiinţa unităţii

Uneori cuvintele devin atât de confuze, încât trebuie efectiv să le arunci la gunoi şi să devii tăcut. Nu contează cum numeşti tu starea care se instaurează când devii tăcut.

Numeşte-o starea de a fi. Numeşte-o a fi martor. Numeşte-o răgaz. Ideea este să te scufunzi sub stratul minții care vrea să definească totul şi să ştii la ce să te aştepți de la viața – înainte ca acest lucru să se întâmple.

Conştiința unității nu este dualista sau exclusivă. În conştiința unității, albul şi negrul sunt presupuneri reciproc valabile şi există tonuri infinite de gri. Ea include totul. Poți "fi" şi "face", în mod simultan.

Oamenii cer o abordare, pas cu pas, a conştiinței unității, dar tot ceea ce le poți da este primul pas: devino tăcut. Îndreaptă-ți atenția către interior.

Respira şi fii. Restul va veni de la sine.

06 mai

Învățarea prin experiență

Întotdeauna încercam să înțelegem ce vom experimenta – încă înainte de a experimenta. Dar aceasta nu este învățare prin experiență. Este învățare intelectuală.

Învățarea prin experiența are loc atunci când te deschizi a o experiență, fără a şti ce se va întâmpla. Abia apoi afli care este experiența. Şi, deseori, ceea ce se întâmplă nu este ceea ce ai crezut tu că se va întâmpla.

Poți pune întrebări despre nenumărate subiecte – inclusiv despre meditație sau spiritualitate – dar răspunsurile autentice nu vor veni decât după ce vei permite ca experiența să aibă loc.

07 mai

Esența ta

Nu face din rănile tale o poveste romantică şi nici nu-ți face o identitate din neputința ta, sau din starea ta de disconfort. Rănile există pentru a redeştepta întregirea. Boala se produce pentru a crea conştiența sănătății.

Indiferent cât de prost te poți simți, esența ta este întreagă, dinamică şi liberă. Ea aşteaptă doar să ai încredere.

08 mai

Incomparabil

Nu te compara cu ceilalți. Lumina lor nu împiedică şi nu diminuează lumina din tine.

Tu eşti doar o fațetă în bijuteria cu multe fațete a iubirii şi gratiei lui Dumnezeu. Frumusețea unei fațete nu impietează asupra splendorii alteia – ci o sporeşte, atât în întindere, cât şi în intensitate.

09 mai

Izvorul

Priveşte la exemplul marilor învățători din tradiția ta spirituală – nu pentru a-i idolatriza, ci pentru a înțelege ce posibilități există şi pentru tine. Soarbe adânc din fântâna iubirii lor – pentru că mâine, tu vei fi fântâna. Tu vei fi chemat să oferi iubire fără condiții.

10 mai

A ascunde adevărul de tine însuți

Singurul lucru care este mai uşor decât să-i înşeli pe alții, este să te înşeli pe tine însuți. Poți să fii un maestru al răstălmăcirii adevărului – dar numai pentru că tu ai răstălmăcit adevărul, asta nu înseamnă că adevărul încetează să mai fie adevăr.

Înseamnă doar ca tu ai reuşit să ascunzi adevărul de tine însuți.

11 mai

A-ți întâmpina frica cu compasiune

Atunci când îți este frică, singurul mod constructiv de a acționa este să-ți admiți frica, să realizezi că eşti incapabil de a lua decizii bune şi să începi să lucrezi în sensul de a-ți accepta frica şi să treci prin ea.

Iată patru paşi simpli care te ajută să faci acest lucru:

1. Recunoaşte-ți frica. Observă semnele că ea te cuprinde: respirație greoaie, inima care bate puternic, nervozitate, nelinişte, gânduri de violență, mânie.
2. Recunoaşte că soluția oferită de ego-ul tău este motivată de frică şi că nu îți poate aduce pacea.
3. Acceptă-ți frica. Îmbrățişează totul. Spune-ți în sinea ta: “E în regulă să-mi fie frică”. Nu încerca să faci frica să dispară. Fii blând cu tine şi încearcă să înțelegi de ce ți se face frică.
4. Spune-ți: “Nu trebuie să decid nimic acum. Pot să aştept până mi se domoleşte frica – şi de abia apoi să iau deciziile pe care trebuie să le iau”.

12 mai

O singură idee

Toate marile învățături spirituale au fost distorsionate de oamenii cărora le lipsesc inspirația, înțelepciunea şi compasiunea învățătorului inițial.

Chiar şi în ziua de azi, desacralizarea învățăturii continuă. De aceea, trebuie să fii vigilent.

Nu lasa însă ca vigilența şi scepticismul tău sănătos să-ți îngusteze mintea, sau să te facă temător cu privire la abordări noi, creative. Acest lucru ar împiedica reînnoirea şi revigorarea învățăturii – aşa cum trebuie ea să fie, pentru a rămâne relevantă pentru fiecare nouă generație.

Gândeşte în adâncul inimii tale la ceea ce este spus şi pune acolo întrebarea dacă este adevărat sau fals.
O singură idee falsă poate aduce la disperare mintea care o gândeşte.
Dar, un singur gând al adevărului reface împărăția.

13 mai

Adevărul este o uşă deschisă

Adevărul este o uşă care rămâne deschisă. Nu poți deschide această uşă. Poți alege să nu intri. Poți merge în direcție opusă. Dar niciodată nu poți spune: "Am încercat să intru, dar uşa era închisă." Uşa nu este niciodată închisă – nici pentru tine, nici pentru altcineva.

14 mai

Ridicarea vălului

Nu e necesar să încerci să fii o ființă mai spiritualizată. Eşti deja suficient de spiritualizat.
Ai deja iubirea lui Dumnezeu. Nu e nevoie decât să dizolvi obstacolele aflate în calea conştiinței tale cu privire la acest lucru.
Te rog, pune sub semnul întrebării toate judecățile şi gândurile care nu te binecuvântează pe tine, sau pe ceilalți. Acestea stau în calea capacității tale de a da şi a primi iubire.
Pe măsură ce conştiența ta asupra acestor obstacole sporeşte, ele vor începe să se destrame. Treaba ta nu este să încerci să schimbi ceea ce vezi, ci să ridici vălul – în aşa fel încât să poți vedea mai clar.

15 mai

Humpty – Dumpty*

Dacă studiezi Legile lui Murphy, ştii că este absolut uluitor dacă ceva în acest univers funcționează cu o oarecare ordine sau regularitate. Acest lucru este în mod special adevărat, atunci când e vorba de comportamentul ființelor umane.
Întrebarea pe care trebuie să ți-o pui nu este: "De ce cade Humpty – Dumpty de pe zid? ci "De ce îl pui mereu înapoi?"

* Humpty – Dumpty , un personaj din folclorul englezesc oarecum, asemănător cu neaoşul Hopa Mitică

16 mai

Nu te mai preface

Pe măsură ce iluziile sunt abandonate, adevărul reapare. Pe măsură ce separarea este lăsată în urmă, unitatea originară se iveşte din nou, neschimbată. Atunci când încetezi să mai pretinzi că eşti ceea ce nu eşti – ceea ce eşti se poate vedea în mod clar.

17 mai

O călătorie către lumină

Lumina adevărului trăieşte chiar şi în cele mai întunecate locuri. Nu există absenţa totală a luminii. Întunericul nu poate exista, decât prin raportare la lumină.

Indiferent cât de mare este durerea ta, ea se măsoară cu gradul în care simţi absenta sau pierderea iubirii.

Orice întuneric este o călătorie către lumină.

Orice durere este o călătorie către iubirea fără condiţii.

18 mai

Perceperea întregului nostru

Fiecare dintre noi este un întreg. Avem deja integritate. Nu trebuie să o căutam undeva, în afara noastră.

Problema este că noi credem că nu suntem întregi. Credem că trebuie să ne punem în ordine, sau că noi trebuie să punem în ordine pe altcineva. Avem un fals sentiment de responsabilitate faţă de ceilalţi şi nu ne asumăm suficientă responsabilitate pentru noi înşine. Atacăm, apărăm - şi apoi, încercăm să reparăm răul. Bineînţeles că nu merge.

De fapt, nimic nu e distrus şi nimic nu are nevoie să fie pus în ordine.

Dacă ne-am putea menţine în această stare de conştienţă, rănile noastre sufleteşti s-ar vindeca de la sine. Am înţelege că nu am fost niciodată victime şi că nu ne-a lipsit niciodată nimic din ceea ce am avut cu adevărat nevoie.

Atunci când ne acceptăm pe noi înşine şi afirmăm întregimea noastră, persoana care găseşte cusururi în vieţile noastre – fie ea un critic din interior, sau din afară – se dă la o parte din drum.

19 mai

Scânteia Luminii Divine

Poţi să uiţi de scânteia originară a Luminii Divine care ţi-a fost încredinţată, dar nu o poţi înapoia. Poţi să o ignori sau să o negi, dar nu o poţi distruge.

Cu cât este mai profund întunericul pe care îl străbaţi, cu atât mai vizibilă devine mica scânteie. Ca un far, ea îţi atrage atenţia, reamintindu-ţi esenţa ta şi locul tău de origine.

20 mai

A merge în pace

Cuvintele şi convingerile care te separă de ceilalți trebuie puse de-o parte. Dacă vrei să mergi în pace, găseşte ceea ce ai în comun cu ceilalți şi ignoră deosebirile pe care le vezi.

21 mai

Cavalerii în alb au umbre întunecate

Atunci când continui să atragi parteneri care îți promit luna de pe cer şi apoi te trădează, ai putea să te întrebi de ce te autopedepseşti.

Data viitoare când cavalerul alb îți apare în pragul uşii, ar trebui să-ți aminteşti că, în realitate, el este omul negru deghizat.

Desigur, dacă ignori umbra întunecată din spatele lui şi priveşti, fără discernământ, doar la armura lui strălucitoare, atunci te vei păcăli singur.

Nu da vina pe cavaler, sau pe omul negru.

E vorba de tine.

22 mai

Adevărul apare în mai multe forme

Dumnezeu are multe căi de a ne aduce acasă.

Să nu crezi că celor ce urmează o altă cale spre casă, li se a refuza mântuirea. Adevărul vine în toate formele şi dimensiunile, dar el rămâne doar un simplu adevăr. Trebuie să înveți să vezi adevărul în orice formă, în orice situație.

23 mai

A-ți admite greşelile

A fi conştient de greşelile tale este un dar, pentru că te duce la îndreptare de sine.

Atunci când îți justifici greşelile, te agăți de ele, forțându-te să-ți aperi, în mod repetat, faptele. Acest lucru îți ia foarte mult timp şi energie. Într-adevăr, dacă nu eşti atent, asta poate deveni tema dominantă a vieții tale.

Atunci când îți recunoşti greşelile, te eliberezi de aceste ritualuri ale amăgirii. Începi să faci paşi către îndreptare.

E posibil să-ți fie ruşine de greşeala ta, dar nu cumva să crezi că ea nu poate fi corectată. E posibil să te simți groaznic pentru că ai supărat pe cineva, dar să nu-ți închipui că nu poți îndrepta lucrurile.

Dacă doreşti iertare, trebuie să ai curajul să o ceri.

24 mai

Corectare

A te înşela nu este un lucru chiar atât de îngrozitor. El nu te va lipsi de iubire şi acceptare. Ceea ce te lipseşte de iubire este faptul că insişti că ai dreptate, atunci când nu ai. Acest lucru împiedica corectarea greşelii.

25 mai

Dansul cu trecutul

Adună lemne, doar dacă vrei să aprinzi focul. Mestecă în oală, doar dacă vrei să miroşi fiertura. Evocă trecutul, doar dacă doreşti să dansezi cu el.

Dar, dacă e un incendiu în casa ta, trebuie să-ţi strângi lucrurile şi să pleci. Dacă mâncarea fierbe, nu se poate să nu o mirosi. Dacă trecutul dansează în oglinda ta, nu te poţi preface că eşti în stare de samadhi.

Rezistenţa la experienţă creează nenumărate ocoluri. La fel se întâmplă şi cu cercetarea. Nu opune rezistenţă. Nu cerceta prea adânc. Ocupă-te doar de ce vine în viaţa ta – atunci când vine.

26 mai

A nu da altora dreptate

A nedreptăţi pe cineva înseamnă a propovădui vinovăţia şi a perpetua convingerea că pedeapsa este necesară. A face dreptate înseamnă a propovădui iubirea şi a da dovadă de iertare. Spus mai simplu, nu ai niciodată dreptate, atunci când nedreptăţeşti pe cineva şi nu greşeşti niciodată atunci când faci cuiva dreptate. Pentru a avea dreptate, fă dreptate.

Nu poţi să iubeşti într-un mod lipsit de iubire. Nu poţi să ai dreptate şi să ataci, în acelaşi timp, ceea ce este greşit.

27 mai

A te ierta pe tine însuţi

Învaţă să te ierţi pe tine însuţi. Indiferent ce ai spus sau ai făcut, nu meriţi să suferi. Suferinţa ta nu îi va hrăni pe cei înfometaţi şi nu îi va vindeca pe cei bolnavi.

Iartă şi întoarce-te în viaţa ta cu un punct de vedere clar şi o inimă puternică.

A te elibera de vinovăţie nu este doar un serviciu pe care ţi-l faci ţie însuţi, ci şi celor care au nevoie de faptele tale bune şi de înţelegerea ta plină de compasiune.

28 mai

Binele tău cel mai mare

Adu-ţi aminte că binele tău şi binele fratelui tău, sau al surorii tale, sunt unul şi acelaşi. Nu poţi să-ţi duci viaţa înainte, rănind pe cineva – şi nici nu îl poţi ajuta rănindu-te pe tine însuţi. Toate încercările de a distruge această simplă ecuaţie, duc la suferinţă şi la disperare.

29 mai

A reţine iubirea

Meritul tău este confirmat, numai recunoscând meritul celorlalţi. Atunci când te abţii să-ţi manifeşti iubirea, duşmanul tău nu este singurul căruia îi este refuzată această binecuvântare. Ea îţi este refuzată şi ţie.

30 mai

Adevărata dăruire

Adevărata dăruire înseamnă o revărsare a iubirii tale.
Atunci când dăruieşti în acest fel, nu simţi că eşti sleit de puteri. De fapt, te simţi energizat, pentru că iubirea pe care o dărui se întoarce la tine, prin recunoştinţa oamenilor pe care i-ai atins.

31 mai

A-ţi iubi duşmanul

S-ar putea să crezi că duşmanul tău îţi blochează accesul la iubirea pe care o doreşti – când, de fapt, el este uşa către Sursa acelei iubiri. Duşmanul tău este aliatul tău deghizat. A face pace cu el, duce la pace în inima şi mintea ta.
Capacitatea pe care o ai de a-ţi iubi duşmanul îţi demonstrează bunăvoinţa de a privi la toate locurile întunecate din mintea ta. Duşmanul tău este o oglinda în care priveşti – până când chipul furios pe care îl vezi îţi zâmbeşte.

01 iunie

Mesaje de la Spirit

Să nu fii surprins dacă Spiritul ți se adresează, atunci când te liniştești. Ar fi mai surprinzător dacă el nu ți s-ar adresa. Întrucât Spiritul nu are prea multe ocazii de a-ți capta atenția, de obicei el profită de ocaziile pe care le are.

Mesajele de la Spirit sunt înălțătoare, inspiratoare, încurajatoare şi te aduc spre tine însuți. Ele nu fac lucrurile mai complicate şi mai confuze, ci ne simplifica viețile şi ne îndreaptă calea. Ele fac să ne fie mai uşor să ne iubim pe noi înşine şi pe ceilalți.

02 iunie

Eliberarea de violență

Nu poți opri ura, luptând împotriva ei cu răzbunare. Fiecare act de violență atrage un contra-act. Singura abordare care îți poate aduce eliberarea de violență este una care este, ea însăşi nonviolentă. O soluție spirituală este singura cale.

03 iunie

A pune în practică iubirea

A ține predici celorlalți are arareori succes. Cuvintele de iubire necesită acțiuni care să le confirme. Dacă propovăduieşti iubirea şi acționezi într-un mod care denotă frică, oamenii nu sunt inspirați de exemplul tău.

Dacă vrei ca cineva să se comporte într-un mod plin de iubire, trebuie să fii dornic să-l iubeşti. Numai iubirea ta pentru acea persoană o va invăța ce înseamnă iubirea.

04 iunie

Chei către împărăție

Iertarea este o problemă internă. Atunci când ne dăm seama că, în orice situație, nu există decât o singură persoană de iertat – şi că aceea suntem noi înşine – înțelegem, în sfârşit, că ni s-au dat cheile către Împărăție.

05 iunie

Iubire fără condiții

Când iubeşti fără condiții, sprijini libertatea celorlalți de a-şi alege propriul drum – chiar şi atunci când nu eşti de acord cu ei. Ai încredere că ei vor face cea mai bună alegere în ceea ce îi priveşte. Ai încredere în planul pe care îl are Dumnezeu pentru a-i trezi. Ştii că ei nu vor face niciodată o greşeală care îi va izola de iubirea lui Dumnezeu – şi de iubirea ta.

06 iunie

Față în față

Adevărul este că poți să fii tot atât de fericit cu o altă persoană, pe cât poți să fii cu tine însuți. Dacă ție îți place cine eşti, a fi cu o altă persoană poate fi o prelungire a fericirii tale. Dar, dacă nu te placi, a fi cu o altă persoană nu poate decât să-ți exacerbeze nefericirea.

Decizia ta de a intra într-un parteneriat nu ar trebui să se bazeze pe dorința de a evita să te priveşti pe tine însuți, ci pe dorința de a te privi şi mai intens. Atunci când trăieşti împreună cu alți oameni, e posibil să le declanşezi rănile nevindecate şi e posibil ca ei să ți le declanşeze pe ale tale.

A deveni conştient de părțile nevindecate din tine nu este nici plăcut, nici uşor. Şi totuşi, acest lucru este o parte necesară a călătoriei către întregirea sufletească.

Relația este ca o lamă uriaşă de plug. Ea străpunge straturile superficiale ale conştiinței şi îți scoate la iveală cele mai adânci temeri şi nesiguranțe. Dacă nu eşti dispus să priveşti la aceste lucruri în profunzime, poate că ar trebui să-ți pui sub semnul întrebării dorința de a te afla într-o relație intimă.

Nu te poți apropia de  o persoană – fără să ajungi fata în față cu tine însuți.

07 iunie

Legământul de a te iubi pe tine însuți

Dacă nu te angajezi să te iubeşti pe tine însuți, ceilalți nu îți pot oferi decât ocoluri, amânări, alergare pe loc.

Timpul trece, dar nimic nu se schimbă. Durerea nu dispare. Tiparul trădării de sine persistă.

08 iunie

Iertarea ne ajută să ne eliberăm de trecut

Relațiile noastre sunt schilodite cu uşurință de ceea ce aduc ele din propriul lor trecut. Când ducem peste tot cu noi mânia şi supărarea, în permanență suntem înclinați spre judecată şi iritare – care ies la suprafață, atunci când apar noi provocări. Înseşi micile probleme devin probleme mari.

Aerul trebuie împrospătat. Povara neînțelegerilor trecute trebuie să fie înlăturată. Iertarea desface, mai degrabă decât face. Ea ne ajută să dezlegam culpabilizarea şi vinovăția. Curăță terenul de resentimente. Ne ajută să începem din nou unul cu celălalt, în aşa fel încât să nu trebuiască să ducem cu noi, peste tot, trauma trecutului.

09 iunie

Teamă de intimitate

Oamenii care se tem de iubire sunt duplicitari în ceea ce priveşte a da şi a primi. Atunci când eşti distant, ei se simt în siguranță şi îți doresc prezenta. Dar când te apropii, ei se sperie şi îți cer să faci un pas înapoi, sau să pleci. Acest comportament de cochetărie emoţională le da posibilitatea de a avea o relație, evitând în acelaşi timp, intimitatea şi angajamentul.
Dacă eşti atras într-o astfel de relație, trebuie să înfrunți faptul că poate şi tu te temi să primeşti iubire. De ce altceva ai alege un partener care nu o poate dărui?

10 iunie

Căsătorie

Căsătoria nu este o promisiune de a fi împreună de-a lungul întregii eternități, pentru că nimeni nu poate promite acest lucru. Ea este o promisiune de a fi prezent "acum". Este un jurământ care trebuie reînnoit în fiecare moment – dacă e să aibă un înțeles.

11 iunie

Adevărata iubire

În orice relație, iertarea este cheia succesului. Dacă tu şi partenerul tău sunteți hotărâți să practicați iertarea, puteți trăi împreună cu succes, chiar dacă nu aveți prea multe în comun. Pe de altă parte, dacă nu sunteți dispuşi să practicați iertarea, atunci, nimic din ce veți încerca nu va merge. Nu, nici religia, nici psihoterapia, nici seminariile pe teme de relație.
Prin practica iertării, oamenii imperfecți devin întregi, iar relațiile distruse sunt însănătoşite şi fortificate. Înveți ce înseamnă adevărata iubire şi adevărata esență.

12 iunie

A pune capăt unei învoieli

Atunci când o persoană nu mai doreşte să mențină o învoială, aceasta încetează. Nu poți sa reții pe cineva împotriva voinței lui sau a ei. Dacă încerci să faci acest lucru îndepărtezi iubirea.
Iubirea va supraviețui după ce învoiala încetează, dacă tu îi vei permite să o facă.
Dacă nu-i permiți, nu vei face decât să te înşeli singur.

13 iunie

Iubire condiționată

Experiența iubirii trăită de tine se va diminua, direct proporțional cu nevoia ta de a controla. Controlul pune condiții asupra a ceea ce trebuie să fie fără condiții. Atunci când îi pui iubirii condiții – experimentezi condițiile, nu iubirea.

14 iunie

Adevărata detaşare

Adevărata detaşare provine din apropierea de ceilalți, nu din înstrăinare. Ținerea la distanță a celorlalți nu aduce detaşare, ci opusul ei. Numai după ce îi laşi pe ceilalți să intre în inima ta, devii capabil să le dai voie să plece.

15 iunie

A spune adevărul despre experiența noastră

Adevărul, la fel ca libertatea, are întotdeauna un preț. Dar prețul, atunci când spui adevărul este mult mai mare.

A nu spune adevărul ne poate da o siguranță temporară, dar ea este siguranța oferită de o închisoare. Avem un pat pe care să ne întindem şi hrană de mâncat, dar nu ajungem niciodată să vedem ce se afla dincolo de zidurile temniței.

Fiecare dintre noi are de făcut o călătorie unică. Chiar dacă mergem pe o cale bătătorita, trebuie să mergem în ritmul nostru şi să avem propriile noastre experiențe. Nu putem face acest lucru, dacă îi lăsăm pe ceilalți să ne zorească, sau să ne întârzie.

Atunci când nu ne convin direcția sau ritmul de mers, trebuie să vorbim clar. Călătoria noastră va fi autentică şi reală, numai dacă avem curajul de a fi cinstiți cu privire la cine suntem.

16 iunie

Viața ta e o operă de artă

Viața ta e o operă de artă şi trebuie să fii activ în această privință, aşa cum este o albină care polenizează florile. Dar, te rog să-ți aminteşti că o activitate care nu-ți aduce bucurie, nu produce nimic de valoare în lume.

17 iunie

Darul lui Dumnezeu

Darurile lui Dumnezeu nu hrănesc aşteptările ego-ului tău. Valoarea lor corespunde unui nivel mai înalt. Ele te ajuta să te trezeşti la adevărata ta natura şi la adevăratul tău scop de aici.
Uneori, ele par să închidă o uşă şi tu nu înțelegi de ce. Numai atunci când se deschide uşa potrivită, înțelegi de ce s-a închis cea nepotrivită.

18 iunie

Ceea ce iubeşti, prosperă

Ceea ce prețuieşti cu adevărat, îți reține atenția plină de iubire. Este îngrijit, udat şi dus la o împlinire perfectă. Acest lucru nu se întâmplă peste noapte. El nu se întâmplă exact în modul în care şi când ai dori tu să se întâmple şi atunci când ai vrea. Dar se manifestă atunci când condițiile sunt propice. Iar după aceea, pentru a creşte şi a înflori, are nevoie de angajarea ta neîntreruptă.

19 iunie

A-ți face un dar

Nu face greşeala de a crede că nu ai nici un dar de făcut. Fiecare dintre noi are ceva de dăruit.
Darul tău aduce bucurie - ție şi celorlalți. El te ajută să păşeşti înainte şi să te exprimi pe tine însuți. El înlătură barierele separării, te ajută să te conectezi cu ceilalți şi să le permiți celorlalți să afle cine eşti tu cu adevărat.

20 iunie

A aştepta o minge servită perfect

Cei mai buni jucători sunt răbdători, dar realişti. Ei ştiu că nu vor beneficia de o minge servită perfect. Aşa că, se orientează către ceea ce îi va aduce la locul potrivit de pe teren, iar astfel îi vor ajuta pe ceilalți coechipieri să înainteze. Sunt mulțumiți să-şi joace rolul. Ei ştiu că nu trebuie să câştige jocul de unii singuri.
Felul în care tu te raportezi la darul tău spune multe despre starea în care te afli – dacă eşti sau nu fericit. Oamenii fericiți îşi oferă darul la orice nivel – şi în oricare loc pe care viața îl pune la dispoziție. Ei fac tot ce e necesar, chiar şi lucruri mărunte, pentru a-şi lua avânt.
Oamenii nefericiți îşi țin strâns darurile, până când viața le oferă ocazia perfectă. Ei încearcă să marcheze de fiecare dată când intră în joc. Ei lovesc în mod repetat şi îi împiedică pe cei mai mulți dintre coechipieri să avanseze.

21 iunie

Adevărata prosperitate

Nu te autoamăgi, muncind din spirit de sacrificiu. Nu-i amăgi pe ceilalți, muncind din lăcomie.

Nu-ți refuza ceea ce ai nevoie pentru a trăi cu demnitate. Respectă, însă, nevoile celorlalți şi nu lua mai mult decât ai nevoie.
Găseşte un echilibru între împlinirea nevoilor tale materiale şi a nevoilor spirituale. Asta înseamnă adevărata prosperitate.

22 iunie

Dansul energiei

Atunci când doi oameni se află într-o stare de slăbiciune sau de lipsuri – şi care doresc atenție sau aprobare – se apropie unul de celălalt, amândoi vor fi dezamăgiți. Asta, deoarece niciunul dintre ei nu este în măsură să dăruiască.
Pentru a dărui, trebuie să ne simțim bine cu privire la noi înşine. Atunci, starea noastră de bine se extinde în mod natural asupra celorlalți.
Când ceilalți ne invită la dans, dansul nostru cu noi înşine se intensifică. Avem nevoie de timp pentru a ne iubi şi a ne îngriji pe noi înşine – altfel nu vom avea suficientă putere pentru a-i susține pe ceilalți, atunci când ei vor avea nevoie de ajutorul nostru.

23 iunie

Recompense spirituale

Nu există mai mult adevăr în religia abundenței, decât există în religia sacrificiului. Dumnezeu nu răsplăteşte neapărat munca spirituală, cu succes material. Toate recompensele sunt spirituale. Fericirea, bucuria, compasiunea, pacea, sensibilitatea: acestea sunt recompensele pentru o viață trăită în integritate. Trebuie să înveți, o dată pentru totdeauna, să încetezi să mai măsori bogățiile spirituale cu o măsură lumească. Lucrarea vieții tale poate avea o adâncă aloare spirituală, chiar dacă ea nu-ți aduce mulți bani.

24 iunie

Împărtăşirea bogăției

Nu face greşeala de a crede că trebuie să fii sărac, pentru a-L servi pe Dumnezeu. O persoană bogată îl poate servi pe Dumnezeu la fel de mult ca o persoană cu mijloace modeste, dacă ea este dispusă să-şi împartă bogățiile.
Nu contează cât de mut ai în mâini, atât timp cât mâinile tale sunt întinse în afară – către fratele tău, sau către sora ta.

25 iunie

Lipsa de claritate duce la rezultate amestecate

Atunci când spui “da” la ceea ce vrei, şi “nu” la ceea ce nu vrei, tinzi să aduci în viața ta ceea ce ceri. Cu toate acestea, atunci când nu ştii ce vrei – sau ştii, dar nu ai încredere în ce simți – rezultatele sunt adesea slabe sau neconcludente.

Când eşti ambiguu sau în conflict, nu poţi crea cu claritate şi din abundenţă. În plus, când dorinţele tale inconştiente sunt diferite de scopurile tale conştiente, ceea ce aduci în viaţa ta reflectă un amestec din amândouă.

26 iunie

Experimentarea bucuriei

Nu poţi experimenta bucurie în viaţă, urmând ideile şi faptele celorlalţi – sau împotrivindu-te lor.
Experimentezi bucurie, numai rămânând credincios adevărului aflat în inima ta.

27 iunie

Concentrare spirituală

Nu te concentra asupra a ceea ce lipseşte, ci asupra a ceea ce este mereu acolo şi nu poate fi luat. Nu te concentra asupra a ceea ce este greşit sau rău, ci asupra a ceea ce este corect şi bun.
Întrucât nu vânezi slăbiciuni, îi vei ajuta pe oameni să-şi găsească puterea. Întrucât nu cauţi răni, îi vei ajuta pe oameni să-şi găsească recunoştinţa.

28 iunie

În slujba iubirii

Un slujitor al iubirii nu-şi face prozeliţi şi nu-şi răspândeşte mesajul cu agresivitate. El îi iubeşte şi îi acceptă pe oameni, iar ei revin mereu lângă el.
Aşa se răspândeşte învăţătura..
A fi un slujitor al iubirii necesită sinceritate şi smerenie. Cu cât îţi admiţi mai mult greşelile şi îţi mărturiseşti neliniştile şi temerile, cu atât mai profund te păstrează oamenii în inimile lor.

29 iunie

Deschizându-vă unul către celălalt

Nu-ţi face griji cât va dura relaţia ta. Dăruieşte-i numai, ce ai mai bun ca energie şi atenţie. Experimentează cât poţi de multă bucurie cu partenerul tău. Învaţă cât poţi de mult din perioadele dureroase. Fă tot ce îţi stă în putinţă, pentru a fi cinstiţi şi deschişi unul cu celălalt.
Lărgeşte-ţi puţin zonele în care te simţi confortabil şi constructiv. Fii primul care cedează şi binecuvântează. Dăruieşte, fără să te gândeşti la ce vei primi în schimb. Şi, atunci când cazi, ridică-te şi râzi de propria-ţi prostie.
Nu vei fi niciodată perfect în capacitatea pe care o ai de a primi şi a dărui iubire. Nu încerca să fii. Încearcă doar să fii, astăzi, puţin mai deschis decât ai fost ieri.

30 iunie

Sărăcie

Să nu crezi că nu eşti demn de acceptare şi iubire, numai pentru că nu ai obţinut rezultatele materiale pe care le aşteptai. Experienţa sărăciei nu denotă că Dumnezeu te pedepseşte. Ea înseamnă că tu îţi arăţi ţie însuţi o convingere care trebuie corectată.

01 iulie

Conectarea la iubire

Atunci când intri într-o pădure frumoasă, nu spui "numai mestecenii sunt frumoşi", sau "arţarii sunt mai buni decât stejarii". Admiri frumuseţea şi diversitatea tuturor copacilor din pădure.

Cei care cred că religia lor este mai bună decât celelalte religii, pierd din vedere frumuseţea diversităţii. Fiecare religie are un caracter unic, ce îi dă posibilitatea să se adreseze anumitor oameni, şi nu altora. Dacă nu respectăm alte tradiţii, ne-o vom slăbi pe a noastră. Îngustimea noastră de vederi şi prejudecata vor fi evidente tuturor celor care ne ascultă/citesc.

Numai tratându-i pe oamenii care au alte convingeri cu iubire şi acceptare, vom da tradiţiei noastre un bun renume.

Într-adevăr, numai conectându-ne la miezul învăţăturii iubirii din cadrul tradiţiei noastre, putem transmite acea învăţătură copiilor noştri. Un copac uscat nu face fructe. O religie care nu îi ajută pe adepţii ei să se conecteze la iubire, nu se va dezvolta.

02 iulie

Abundenţă

Nu-ţi vei spori fericirea, sporindu-ţi, pur şi simplu, posesiunile materiale. Îţi sporeşti fericirea, numai sporindu-ţi energia, exprimarea de sine şi iubirea.

Scopul în viaţă nu ar trebui să fie să acumulezi resurse de care nu ai nevoie şi pe care nu le poţi folosi. El ar trebui să fie acela de a câştiga ceea ce ai nevoie, de a te bucura şi de a putea împărţi cu plăcere cu ceilalţi.

03 iulie

A da şi a primi

Poţi da numai ceea ce crezi că ai şi poţi primi numai ceea ce crezi că meriţi. Dacă încerci să dai ceva ceea ce nu crezi că ai, ceilalţi vor simţi că darul tău nu este sincer şi nu vor dori să-l accepte. Dacă încerci să primeşti ceea ce nu crezi că meriţi, vei încărca darul cu atât de multe condiţii, încât celorlalţi le va fi imposibil să ţi-l dea.

Astfel de încercări eşuate de a da şi a primi pot fi epuizante din punct de vedere emoţional. De asemenea, ele îţi pot slăbi încrederea în sine, în aşa fel încât, atunci când păşeşti în următoarea experienţă, te poţi aştepta la un eşec. Este mai bine să o iei mai încet şi să fii cinstit cu tine însuţi.

După aceea, poţi fi cinstit şi cu ceilalţi.

Dacă nu crezi că ai darul, nu încerca să-l dai. Dacă nu crezi că meriți darul, nu încerca să-l primeşti. Aşteaptă până când eşti gata să dai darul şi să-l primeşti – şi vei avea o şansă mult mai mare de a reuşi.

04 iulie

Fapte egoiste

Faptele egoiste nu iau în considerare binele celorlalți şi, de aceea, ele nu iau în considerare (nu îți ajută cu nimic) propriul tău bine suprem. Atunci când înşeli pe cineva, lipsindu-l de cava ce acesta merită, în cele din urmă, pierzi nu numai ceea ce credeai că vei câştiga, ci şi ceea ce ai fi câştigat, dacă ai fi acționat într-un mod mai puțin egoist. Orice încercare de a câştiga într-un mod egoist duce, în final, la pierdere şi înfrângere – deoarece faptele egoiste nu sunt sprijinite de energia universală.

05 iulie

Acordat la iubire

Toate stările psihologice complicate pot fi reduse la două stări simple: starea de a fi acordat la iubire şi starea de a fi în ghearele fricii.

Sarcina noastră cea mai grea este să găsim Ființa plină de compasiune din interior – care ne iubeşte şi ne acceptă, chiar şi atunci când ne cuprinde frica. Asta, pentru că ceea ce face ca ego-ul să trăiască o experiență, fără să judece, este acordat la iubire.

Atunci când frica noastră este tratată cu blândețe şi compasiune, ea nu poate fi reprimată sau proiectată – astfel încât nu are putere să ne rănească pe noi înşine, sau să-i rănească pe ceilalți.

06 iulie

Starea de grație

Starea de grație se produce atunci când accepți. Lupta se produce atunci când respingi sau opui rezistență.

Grația este naturală. Lupta este nenaturală. Grația se obține fără efort. Lupta necesita un mare efort. Lupta înseamnă că stai în drum. Grația înseamnă că te dai la o parte.

07 iulie

Când condițiile sunt prielnice

Atunci când condițiile sunt prielnice pentru ca ceva să aibă loc, acel lucru se va petrece fără mare efort. Când nu sunt prielnice, nici măcar un mare efort nu va fi de folos.

08 iulie

Recunoştința

Recunoştinţa este alegerea de a vedea iubirea lui Dumnezeu în toate lucrurile. Atunci când faci această alegere, nu mai poţi fi nefericit. Asta, deoarece alegerea de a aprecia duce la fericire – la fel de sigur cum alegerea de a nu aprecia duce la nefericire şi disperare.
Un gest sprijină şi înalţă.
Celălalt depreciază şi distruge.

09 iulie

Forţă şi flexibilitate

Dacă vrei să înţelegi ce înseamnă flexibilitate, priveşte comportamentul unui copac tânăr în vânt. Trunchiul lui este subţire şi fragil – dar, cu toate acestea, el are o extraordinară forţă şi capacitate de a rezista. Asta, deoarece el se mişcă odată cu vântul şi nu i se opune.
Copacul este un simbol al forţei şi flexibilităţii. Tu poţi căpăta aceeaşi forţă de caracter, mişcându-te plin de flexibilitate, odată cu toate situaţiile din viaţa ta.
Rămâi drept şi înrădăcinat în moment. Cunoaşte-ţi nevoile şi permite ca ele să fie satisfăcute, aşa cum doar viaţa ştie să o facă. Nu insista ca necesităţile tale să fie satisfăcute într-un anume fel. Dacă o vei face, te vei împotrivi în mod inutil. Trunchiul copacului se frânge, atunci când încearcă să stea în calea vântului.

10 iulie

Floarea albă

Suntem floarea de lotus plutind pe suprafaţa întunecată a eleşteului. Dacă tu cauţi frumuseţea fără tristeţe, nu o vei găsi. Dacă eşti în căutarea bucuriei, fără chinul durerii – vei căuta în zadar. Tot ceea ce este transcendent vine din părţile cele mai de jos – lumina, din întuneric; floarea albă din apele noroioase ale eleşteului
.

11 iulie

Nu există nici o hartă

Nu poţi găsi o hartă care să te ducă la adevăr şi nici nu te poţi baza pe experienţa altora. Dacă întrebi o persoană încotro ar trebui să mergi, ea îţi va spune: "ia-o la dreapta". Dacă întrebi o altă persoană, ea îţi va spune: "ia-o la stânga".
Întreabă pesimistul unde poţi găsi adevărul, iar el îţi va răspunde: "A fost aici ieri. L-ai ratat". Întreabă optimistul, iar el îţi a răspunde: "Va fi aici mâine".
Cine dă răspunsul corect? Oare există vreun răspuns corect? După ce ai dat de câteva fundături, începi să realizezi că răspunsul care are semnificaţie pentru tine, poate să fie diferit de răspunsul care are semnificaţie pentru ceilalţi.

12 iulie

Esenţa divină

Atunci când eşti în contact cu Esenţa ta, ştii că poţi fi acceptat, exact aşa cum eşti. Nu există nimic la tine, sau la oricine altcineva, care are nevoie de a fi perfecţionat sau corijat. Pentru a-ţi cunoaşte Esenţa, trebuie să laşi în urma judecata de sine şi critica la adresa fratelui tău, sau a surorii tale.

13 iulie

A nu şti

În starea noastră de conştiinţă limitată, nu putem să nu credem că ştim ce înţeles are experienţa noastră. Cu toate acestea, cu cât credem mai mult că avem răspunsurile, cu atât mai mult ni se închid minţile, obturând misterul experienţei. Intuiţii şi ocazii importante sunt pierdute, pentru că ne privim experienţa în mod limitat sau imuabil.

Astăzi, încearcă să consideri că nu ştii semnificaţia unei experienţe. Fii doar împreună cu experienţa ta – fără a o analiza sau interpreta.

Fii neutru faţă de experienţa ta şi faţă de cea a altora. Nu fi pentru ea, sau împotriva ei.

Accept-o doar, aşa cum este – şi permite-i să se desfăşoare.

14 iulie

Ridicarea vălului

Dumnezeu nu se manifestă aşa cum pare a fi viaţa. Acesta este doar vălul. Pentru a vedea adevărul, trebuie să ridici vălul.

Dumnezeu nu este temporalul, schimbarea, inconstantul – ci eternul, ceea ce nu se schimbă, constantul.

Pentru fiinţele umane iubirea vine şi pleacă.

Pentru Dumnezeu iubirea este constantă.

Dacă îl cauţi pe Dumnezeu în afara ta, poţi să trăieşti toată viaţa şi să nu ştii niciodată că Dumnezeu există. E necesară o schimbare radicală. Trebuie să te întorci către interior, la locul în care eşti acordat, în mod necondiţionat, la Iubire.

Atunci când eşti acordat la Iubire, ştii că nimic altceva nu e real. Ştii că Dumnezeu este iubire – şi că nu încetează niciodată să fie iubire.

15 iulie

A lăsa focul să se stingă de la sine

Poţi fi cinstit cu cei pe care îi iubeşti, fără să împărtăşeşti fiecare gând sau sentiment de teamă care se iveşte. Dacă simţi nevoia să împărtăşeşti fiecare temere, îi treci pe ceilalţi printr-un stres emoţional. Acest lucru îţi tensionează foarte mult relaţia.

Dacă mânia ta e declanşată de ceea ce-ţi spune cineva, e posibil ca, a o exprima să nu fie la fel de folositor ca, a o domoli – până când nu înţelegi ce anume s-a declanşat în tine. Atunci, îţi poţi asuma mai multă responsabilitate pentru mânia pe care o simţi. S-ar putea chiar să înţelegi că ea are foarte puţină legătură cu ceea ce a făcut, sau spus, cealaltă persoană. Orice relaţie are momentele ei de

explozie. Dacă nu pui paie pe foc, flăcările se stâng în cele din urmă. Dar, dacă insişti în a le vorbi celorlalți atunci când eşti supărat, să nu fii surprins dacă focul se întinde şi scapă de sub control.

16 iulie

Vino la Dumnezeu cu mâinile goale

Uşa către Prezenta Divină se deschide, atunci când nu mai e nevoie să faci ca realitatea să se potrivească cu imaginile tale despre cum ar trebui ea să fie, atunci când poți abandona tot ceea ce crezi că ştii şi poți veni în întâmpinarea fiecărui moment, golit de aşteptări.
Atunci când eşti capabil de un astfel de abandon, îți dai seama că Dumnezeu nu este o abstracțiune, ci o prezență vie în viața ta. Este suflul care animă toate formele, suprema înțelegere atotcuprinzătoare, binecuvântarea chintesențială a iubirii, aşternută asupra tuturor lucrurilor.

17 iulie

Autenticitate şi armonizare cu ceilalți

Ajungi să te armonizezi cu ceilalți, nu prin conformare, ci prin autenticitate. Atunci când ai curajul de a fi tu însuți, găseşti cel mai înalt adevăr pe care eşti capabil să-l primeşti. Adevărul este ceea ce te face să poți întinde mâna fratelui tău sau surorii tale, dincolo de ceea ce te desparte de ei.
Nu trebuie să fii de acord cu ceilalți, pentru a-i prețui şi respecta. Întrucât prețuieşti şi accepți propria ta unicitate, poți onora calea unică pe care merg ceilalți.
Găsind adevărul în tine însuți, îl recunoşti, atunci când îl vezi manifestându-se în ceilalți.

18 iulie

Libertate şi autoritate

Dacă vrei să fii liber, trebuie să ai curajul de a fi tu însuți, chiar şi atunci când ceilalți te judecă sau nu sunt de acord cu tine. Şi trebuie să respecți dreptul celorlalți de a fi cinstiți cu ei înşişi, chiar şi atunci când ei te provoacă. Nu poți fi liber dacă permiți altcuiva să-ți impună ceva, sau dacă încerci să fii o persoană autoritară pentru altcineva.

19 iulie

Adevărata autoritate a inimii tale

Adevărata autoritate este solidă ca o stâncă şi se hrăneşte din ea însăşi. Ea nu are nevoie să câştige aprobarea celorlalți şi nici nu doreşte să-şi găsească satisfacție pe seama altora. Ea nu este atrasă în exterior, în dramele celorlalți – şi nici în interior, în încercarea de a satisface lipsuri şi nevoi personale. Adevărata autoritate a inimii tale te binecuvântează, recunoscându-ți întregimea şi îi binecuvântează pe ceilalți văzându-i în deplinătatea lor. Ea nu vede nici o lipsă la ceilalți sau în sine, deci nu considera că e nevoie să corijeze sau să fie corijată, să salveze sau să fie salvată. În acest fel, ea evită cu abilitate orice formă de agresiune.

20 iulie

A face ceea ce este corect

A face ceea ce este corect, nu-ți va câştiga întotdeauna prieteni şi influență. Uneori, acest lucru rezultă în a fi judecat, ostracizat, bătut închis – sau chiar mai rău.

Iisus a făcut ceea ce era corect şi a fost crucificat.

Dar povestea crucificării nu e povestea pedepsirii noastre de către Dumnezeu. Este povestea pedepsirii noastre reciproce şi încercarea ego-ului nostru de a ucide Spiritul din noi.

Această încercare, de a ucide Spiritul din noi, trebuie neapărat să eşueze. La aceasta se referă învierea. Poți ucide trupul, dar nu poți ucide Spiritul.

În cele din urmă, dreptatea supraviețuieşte forței.

Vocea adevărului este auzită, de îndată ce frica se domoleşte şi inimile oamenilor se deschid.

21 iulie

Purtătorul de lumină

A pretinde că eşti un purtător de lumină, înainte de a-ți înfrunta frica, înseamnă a fi un vindecător nevindecat. Va fi doar o chestiune de timp, până ce vei cădea de pe piedestal.

Un purtător de lumină nu neagă întunericul. El îl îmbrățişează. Întunericul lui. Întunericul fiecăruia. El are curajul de a trece prin temerile lui, chiar şi atunci când acestea par copleşitoare. Atunci când în tine, sau în oricine altcineva, nu există nimic la care să te temi să priveşti, întunericul nu mai are putere asupra ta. Atunci poți să păşeşti dincolo de întuneric şi să fii lumină.

22 iulie

Mântuirea este acum

Nu plasa mântuirea în viitor, sau ea nu va veni niciodată. Cere-o acum. Accept-o acum.

Când vine Raiul pe Pământ? Când momentul acesta îți este de ajuns. Când acest prieten îți este de ajuns. Când aceste evenimente şi împrejurări sunt de acceptat. Când nu mai doreşti cu ardoare nimic altceva decât ceea ce se afla în fața ta.

23 iulie

Ce vede Dumnezeu

Ego-ul vede printr-un geam întunecat. El vede durerea şi suferința, dar trece cu vederea potențialul pentru evoluție şi transformare. Vede crima – nu părerea de rău şi deschiderea către iertare. Vede rana – nu vindecarea prin întregire; căderea din grație – nu mântuirea; crucificarea – nu învierea.

Dumnezeu vede altfel.

Acolo unde ego-ul vede o problemă sau un obstacol, Dumnezeu vede o ocazie de a iubi mai profund.

24 iulie

Miracole

Miracolele sunt rareori în legătură cu ceea ce s-a petrecut înainte. Ele întrerup continuitatea. Ele aduc neaşteptatul. Aruncă o provocare ipotezelor dominante ale conştiinței.
Ele îți cer să-ți abandonezi perspectiva asupra lumii. Te îndeamnă să renunți la interpretarea pe care o dai vieții, în aşa fel încât să poți vedea posibilitățile de dincolo de ea.

25 iulie

Faptele sunt mai grăitoare decât cuvintele

Viața ta e rodul acțiunilor tale. La ce servesc predici minunate, dacă cel care le ține nu practică ceea ce propovăduieşte? Faptele sunt întotdeauna mai grăitoare decât cuvintele. Oamenii urmează exemplul a ceea ce faci, nu a ceea ce spui.

26 iulie

Scânteia

Ignoră lumina dinăuntru şi abia de vei putea vedea în întuneric. Acordă-i însă atenție şi ea va creşte într-o flacără constantă. Hrăneşte acea flacăra cu fapte pline de amabilitate şi afecțiune şi ea devine un foc strălucitor, o sursă de căldură şi lumina pentru toți cei care se apropie de ea.

27 iulie

Căutarea de răspunsuri

Aminteşte-ți că viața nu vine într-un ambalaj perfect. Ea are asperitățile ei, ambiguitățile ei şi, vai, misterul ei. Acesta nu este neapărat un lucru rău. E mai bine să continui să pui întrebări, decât să găseşti un răspuns care te face anost, obtuz şi mulțumit de tine.

28 iulie

Iluzii

Iluziile se nasc atunci când încetezi să mai iubeşti o altă persoană, sau pe tine însuți. Singurul mod de a dizolva iluziile este să începi să iubeşti chiar acum, în acest moment.

29 iulie

Iubirea lui Dumnezeu

Nu putem pierde iubirea lui Dumnezeu, nici măcar atunci când ne îndepărtăm de cărare. Ea poate fi respinsă, negată, ascunsă în spatele sentimentului nostru de vinovăție. Dar orice respingere, orice negare sau vină ascunsă are limite.

Legătura noastră cu iubirea divină poate fi limitată, înăbuşită sau atenuată – dar ea nu poate fi niciodată întreruptă total. Dincolo de toate distorsiunile şi încercările noastre de a ne manipula reciproc, iubirea lui Dumnezeu pentru noi rămâne pură şi nepătată.

Poate că pentru noi e greu să accesăm această iubire, atunci când încercăm să controlăm totul – dar atunci când suntem gata să cedăm şi să ne deschidem inimile, nu este greu să ne reconectăm la ea.

30 iulie

Sursa

Cauți mereu să obții iubirea de la ceilalți, fără să-ți dai seama că iubirea nu vine decât din propria ta conştiință. Ea nu are nimic de-a face cu altcineva.

Iubirea vine din dorința ta de a nutri gânduri de iubire, de a experimenta simțăminte de iubire şi de a acționa plin de încredere şi inspirat de iubire.

Sursa iubirii se afla în interiorul propriei tale inimi. Nu aştepta ca alții să-ți dea iubirea de care ai nevoie. Nu-i învinovăți pe alții pentru că se rețin de la a-ți dărui iubire.

Tu nu ai nevoie de iubirea lor. Ai nevoie de iubirea ta.

31 iulie

O nouă paradigmă a relației

Singurul mod de a evita relațiile co-dependente este de a te împrieteni cu Sinele şi de a-l respecta. Atunci, vei putea construi o relație bazată pe adevărul coerenței de sine.

Aceasta este noua paradigmă a relației.

În vechea paradigmă, angajamentul față de sine este viciat de angajamentul față de celălalt. În căutarea ta de a satisface pe altcineva, sinele este abandonat. Întrucât sinele abandonat este incapabil de iubire, intrăm într-un cerc vicios al atracției şi respingerii.

Orice relație autentică trebuie să fie construită pe fundamentul acceptării propriei persoane şi iubirii de tine însuți. Acesta este actul spiritual primordial – cel care deschide uşa către adevărata intimitate.

01 august

Iubirea nu ia ostatici

Cel ce iubeşte fără condiții nu impune nici o limită libertății sale şi nici libertății altcuiva. El nu încearcă să păstreze iubirea – întrucât a încerca să o păstrezi, înseamnă a o pierde.

Iubirea este un dar care trebuie oferit în mod constant, întrucât este cerut în fiecare clipă. Iubirea nu ia ostatici, nu se târguieşte şi nu poate fi compromisă de frică.

02 august

Rămâi în viaţa ta

Nu lua decizii în locul altora.

Asta nu va face decât să-ţi abată atenţia de la viaţa ta. Lasă-i pe ceilalţi să-şi găsească drumul lor. Susţine-i. Încurajează-i. Îmbărbătează-i. Dar să nu crezi că ştii ce este bine pentru ei. Nu tu eşti cel care ştie.

Atunci când îţi asumi o responsabilitate nepotrivită în locul celorlalţi, te supraextinzi şi îţi pierzi din forţă. Nu face asta. Rămâi în propria ta viaţă şi ia-ţi propriile decizii.

Fixează-ţi atenţia acolo unde îi este locul. Ascultă de ghidul tău lăuntric, respectă-l, acţionează sub impulsul lui şi fii angajat faţă de el. Asta reprezintă o muncă permanentă.

03 august

A-ţi recunoaşte frica

Chiar dacă temerile tale sunt prosteşti, trebuie totuşi să le recunoşti. A spune "Mi-e frică", atunci când îţi este frică, înseamnă a fi de acord emoţional. A susţine că nu-ţi e frică, atunci când eşti îngrozit, înseamnă a fi în dezacord emoţional.

Dacă te împrieteneşti cu frica ta, e posibil să descoperi că ea dispare de la sine. Dacă nu, atunci trebuie să continui să o recunoşti şi să fii îngăduitor cu tine însuţi.

Nu te poţi forţa să nu îţi fie frică. În general, aceasta strategie creează şi mai multă frică.

04 august

Învăţători autentici

Învăţătorii spirituali autentici nu reclamă nici o autoritate asupra altora şi nici nu pretind că au răspunsurile pentru ceilalţi. Ei nu predică. Nu încearcă să corijeze. Ei, pur şi simplu, acceptă oamenii aşa cum sunt şi îi încurajează să-şi găsească propriul adevăr.

05 august

A stabili limite clare

Nu încerca să trăieşti prin alţii – şi nu le permite nici lor să trăiască prin tine. Aceasta va face ca delimitările între voi să fie ambigui şi neclare şi va stabili condiţiile pentru codependenţă şi trădare reciprocă.

Fixează câteva graniţe şi menţine-le clar delimitate.

Dormi în patul tău. Prepară-ţi singur hrana. Fă curat în urma ta. Ai singur grijă de tine – şi lasă-i pe ceilalţi să facă acelaşi lucru pentru ei înşişi.

Tu nu te afli aici ca să faci pentru alţii, ceea ce ei trebuie să facă pentru ei înşişi.

Nici ei nu sunt aici ca să trăiască viaţa în locul tău.

06 august

Nimeni altcineva nu te poate salva

Responsabilitatea ta este să păşeşti prin propria ta durere şi să o depăşeşti. Chiar şi atunci când îți uneşti viața cu a altcuiva, aceasta responsabilitate rămâne a ta.
Ori de câte ori o pierzi din vedere sau încerci să o transferi altcuiva, plăteşti, în mod inevitabil, un preț.

07 august

Falşi învățători

Nu căuta compania cuiva care-ți neagă libertatea de a fi tu însuți. Nu accepta un învățător care încearcă să ia decizii în locul tău, sau să-ți controleze viața.
Oricine care pretinde că are o cunoaştere specială şi o pune în vânzare, este un fals învățător. Oricine care îți cere să renunți la ideile şi experiențele tale şi să îndeplineşti programul său, este un fals învățător. Oricine care cere favoruri sexuale în schimbul unei călăuziri spirituale, este un fals învățător. Oricine care te încurajează să renunți la puterea ta, la respectul de sine sau la demnitatea ta, este un fals învățător.
Eşti răspunzător pentru cei cu care te aduni. Nu te întovărăşi cu astfel de oameni.

08 august

Falsele învățături ale fricii şi vinovăției

Iubirea este piatra de temelie a marilor învățături spirituale. Fără iubire, nu există decât dogme şi credințe rigide şi pline de teamă. Fără iubire nu există compasiune sau facere de bine. Aceia care-i judecă pe ceilalți drept păcătoşi şi caută să-i mântuiască, nu fac decât să-şi proiecteze propria lor frică şi neputință. Ei folosesc cuvintele religiei, ca substitut al iubirii pe care sunt incapabili să o dăruie, sau să o primească.
Nu-i judeca pe aceşti oameni, pentru că, în propriul lor fel dureros, ei strigă după iubire. Dar nu accepta vina pe care ei ți-o aştern la picioare. Ea nu este a ta.

09 august

Nu există paria sau păgâni

Ideile şi comportamentul anumitor oameni ne pot provoca, iar noi îi putem judeca şi alunga din viețile noastre, dar să nu ne închipuim că există vreo justificare pentru acest lucru. Faptul că îi respingem pe ceilalți este, pur şi simplu, un rezultat al fricii noaste. Nu e nimic spiritual în asta.
Dacă noi credem în iubire şi practicăm credința noastră, trebuie să-i considerăm pe toți bărbații şi pe toate femeile drept egalii noştri – indiferent cum arată, cum se poartă, sau ce cred. Putem fi siguri că Dumnezeu iubeşte şi prețuieşte oamenii pe care noi îi respingem, la fel de mult cât ne prețuieşte pe noi. Pentru Dumnezeu nu există paria sau păgâni.

10 august

Floarea albă

Suntem floarea de lotus plutind pe suprafaţa întunecoasă a eleşteului. Dacă tu cauţi frumuseţea fără de tristeţe, nu o vei găsi. Dacă eşti în căutarea bucuriei, fără chinul durerii – vei căuta in zadar. Tot ceea ce este transcendent vine din părţile cele mai de jos – lumina, din întuneric; floarea albă, din apele noroioase ale eleşteului.

11 august

A-ţi auzi propriul adevăr

Numai tu singur ştii care este cel mai bun mod de a acţiona pentru îndeplinirea scopului tău aici. Dar acea cunoaştere este îngropată uneori adânc în inima ta – şi trebuie să asculţi mult pentru a te conecta la înţelepciunea şi cunoaşterea ta interioară. În unele cazuri, nu e posibil să-ţi auzi propriul adevăr, până când nu încetezi să mai asculţi ceea ce alţii îţi spun că ar trebui să faci.

12 august

Fii blând cu tine

Astăzi, fii blând şi răbdător cu tine. Când te trezeşti dimineaţa, fii deschis la ceea ce are ziua să te înveţe. Atunci când ţi se iveşte în cale o încercare dificilă, adu-ţi aminte că scopul ei principal este să te ajute să te iubeşti pe tine însuţi şi pe ceilalţi oameni cu care îţi împarţi viaţa. Când mergi seara la culcare, închide ochii şi revezi-ţi ziua. Vezi acele momente când ai experimentat teamă şi înţelege felul în care lipsa ta de amabilitate faţă de ceilalţi izvorăşte din neputinţa ta de a avea răbdare şi compasiune fată de tine însuţi.

Iartă-te pentru că eşti aspru cu tine şi afirma că eşti dispus să fii mai blând. Dă-ţi seama că acesta este un proces. Nu-l poţi grăbi, sau face să se întâmple. Poţi fi însă plin de bunăvoinţă şi îi poţi permite să se întâmple. Poţi învăţa să inviţi pacea să vină în mijlocul fricii tale.

13 august

A descoperi binele

Nimeni nu este nedemn de iubire.

Nici tu. Nici prietenii tăi. Nici chiar duşmanii tăi.

Aşa că, nu te mai condamna pe tine şi pe ceilalţi.

Fii recunoscător pentru iubirea şi îngrijirea de care te bucuri în viaţa ta. Concentrează-ţi atenţia asupra a ceea ce este acolo, nu asupra a ceea ce nu este.

Descoperă binele din viaţa ta – şi îl vei întări şi îl vei transmite, mai departe, celorlalţi.

14 august

Căință

Nu este niciodată prea târziu să te căieşti pentru fapte lipsite de bunătate şi să îndrepți lucrurile pentru aceia pe care i-ai vătămat sau judecat în mod nedrept. Greşelile tale nu te condamnă, decât dacă insişti să te agăți de ele.

Lasă-le să plece. Nu te mai autopedepsi. Nu îi mai pedepsi pe ceilalți. Te poți schimba. Poți evolua. Poți fi mai înțelept decât erai înainte. Poți să încetezi să mai vorbeşti în favoarea fricii şi poți deveni un purtător de cuvânt al iertării şi iubirii. Nici un vapor nu a refuzat vreodată să-şi găsească adăpost în portul iertării. Indiferent ce ai spus sau făcut, mai e încă posibil să găseşti adevărul şi îți poți relua drumul.

Tot ceea ce trebuie să faci este să-ți mărturiseşti greşelile şi să fii dispus să renunți la ele.

15 august

Adevărul nu se găseşte la piață

Dacă tu vei permite, oamenii vor fi cât se poate de bucuroşi să te pună la încercări grele, sau să te pună să stai la coadă în fața tarabelor pe care ei vând concesii. Dă-le numai o şansă şi vor fi cât se poate de bucuroşi să pună stăpânire pe libertatea ta şi să-ți dea factura de plată pentru timpul pe care l-au pierdut cu tine.

Nu te supune regulilor lor. Nu te lăsa amăgit de ideea că poți realiza ceva, cu condiția să ai "mai mulți bani" sau să fii "mai atractiv, mai spiritual, mai inteligent", sau... completează tu spațiile goale.

Nu umple buzunarele celor care-ți fac promisiuni deşarte. Nu contează ce promit: mai multă înțelepciune, mai multă iubire, mai multă abundență, mai multă iluminare, mai multă pace a minții. Tu ai deja mai mult decât îți pot oferi aceşti oameni. Numai că, încă nu ai cerut.

16 august

A spune "nu", cu iubire

E posibil să nu crezi că a spune "nu" e un act plin de iubire. Cu toate acestea, dacă copilul tău îşi pune mâna pe o sobă încinsă, spui "nu" imediat şi cu fermitate. Nu vrei ca el să se rănească. Şi apoi, îl îmbrățişezi şi îi spui că îl iubeşti.

Oare de câte ori nu vine la tine aproapele tău şi îți pune mâna pe soba?! Nu poți să susții un comportament care ştii că va face rău unei persoane. Şi nici nu vrei ca prietenii tăi să încurajeze un astfel de comportament în ceea ce te priveşte.

17 august

Cine poartă răspunderea de a te iubi?

Nu te concentra asupra felului în care te tratează oamenii. Concentrează-te asupra felului în care te tratezi pe tine însuți. Dacă te afli într-o relație abuzivă, de exemplu, nu te concentra asupra comportamentului celui ce comite abuzul.

Priveşte, în schimb la propriul tău comportament.

Întreabă-te dacă a decide să fii împreună cu o persoană abuzivă este un mod adecvat de a te trata pe tine însuți.

Asumă-ți răspunderea de a te iubi şi a avea grijă de tine. Nu încerca să transmiți această responsabilitate altcuiva.

Sarcina ta este simplă. Iubeşte-te pe tine însuți, chiar acum! Dacă uiți, aminteşte-ți doar care îți este datoria – şi începe să o practici.

Spune-ți: "Am răspunderea de a mă iubi în acest moment. Dacă eu nu mă iubesc pe mine, nimeni nu o va face. Iubirea celorlalți poate ajunge la mine, numai dacă eu mă iubesc pe mine însumi".

Dacă gândeşti astfel, cu consecvență, lucrurile se vor îmbunătăți. Vei înceta să te mai trădezi singur. Şi, atunci când trădarea de sine va lua sfârşit, nu va mai fi aşa de uşor pentru ceilalți să abuzeze de tine, sau să te trădeze.

18 august

Calea ta

Calea ta are propria ei frumusețe şi mister. Ea nu este niciodată ceea ce crezi tu că este. Însă ea nu depăşeşte niciodată capacitatea ta de a intui următorul pas.

19 august

A promova, cu iubire, adevărul

A promova adevărul este un act de forță, dar el nu ar trebui a fie unul violent. Vor exista momente când va trebui să te ridici în apărarea ta sau a altora care sunt maltratați.

Nu poți să-ți trăieşti viața într-o stare de frică, ghemuindu-te într-un colț, în timp ce alții iau decizii pentru tine. Trebuie să te ridici şi să fii luat în seamă. Cu toate acestea, poți – şi ar trebui să faci acest lucru – fără să-i ataci pe ceilalți.

Este important să afli adevărul. Dar, dacă nu o faci cu iubire, nu adevărul este cel pe care îl promovezi.

20 august

Dumnezeu este în interior

Tu pregăteşti templul interior pentru ca Dumnezeu să intre. Şi cine este Dumnezeu, dacă nu Cel din tine care ştie şi înțelege, Cel care te iubeşte şi te acceptă fără condiții, în toate împrejurările – acum şi pentru totdeauna?

Dumnezeu nu este în afara ta, ci în inima inimilor tale.

Atunci când ceri cu sinceritate, El este Cel care răspunde. Când bați, El este Cel care deschide usa.

21 august

Chemarea

Chemarea de a te trezi este ascunsă în adâncul sufletului tău. Cu toate acestea, ea nu sună ca şi chemarea pe care o aude oricine. Dacă îi asculți în special pe alții, să nu fii surprins dacă nu vei auzi chemarea, atunci când ea va veni.

22 august

Trupul

Trupul nu este câtuşi de puțin rău sau inferior. El este, pur şi simplu, temporal.

**Nu-i vei găsi niciodată sensul suprem, satisfăcându-i necesitățile.** Dar nici nu vei găsi sensul suprem, negându-i nevoile.

A avea grijă de trup este un act de grație. A te preocupa de plăcerile sau durerile trupeşti este orice altceva, dar nu un act de grație.

23 august

Moralitate şi sex

Contrar a ceea ce mulți oameni – inclusiv mulți oameni ai bisericii – cred şi predica, nu există decât două feluri de sex care creează suferință: sexul făcut fără acordul partenerului (viol sau sexul cu un minor) şi sexul fără iubire. Sexul făcut fără acordul partenerului este şi ar trebui să fie considerat o ticăloşie. Sexul fără iubire este nesatisfăcător şi creează dependentă. Mereu va fi nevoie de mai mult – de mai mult sex, mai mulți parteneri, mai multă simulare.

Dar mai mult nu înseamnă niciodată destul.

Atunci când te angajezi în sex făcut fără acordul partenerului, sau în sex fără iubire, te dezonorezi pe tine însuți şi dezonorezi şi cealaltă persoană. Acest lucru este adevărat, chiar şi atunci când cealaltă persoană este soțul sau soția ta. Aceste tipuri de activități sexuale discordante fragmentează energia uniunii voastre, distruge încrederea în partener şi exacerbează rănile emoționale.

24 august

A folosi afirmații pentru a nega sentimente

Iisus a spus: “Nu te lupta cu Răul”. Dacă El ar folosi limbajul din ziua de azi, ar putea spune ceva de genul: “lucrul căruia îi opui rezistență, persistă”.

Dacă eşti furios pe cineva şi încerci să înlocuieşti gândurile de mânie cu gânduri de iubire, se întâmplă una din următoarele situații: fie că vei reuşi cu succes să-ți reprimi mânia (o formă de negare), în aşa fel încât ea va continua să existe în sufletul tău, chiar dacă tu pretinzi că nu este acolo – fie că nu vei reuşi.

De fapt, în acest caz este mai bine să nu reuşeşti, pentru că atunci va trebui să-ți înfrunți mânia, să o recunoşti, să afli ce a declanşat-o etc.

Mânia nu se transformă prin negare, ci prin înțelegere.

Din nefericire, mult din aşa-numita învățătura “noua eră” ne încurajează să disimulăm gândurile/emoțiile noastre negative în spatele unui zid al negării şi să le tapetăm cu gânduri pozitive. Dar apoi, la primul semnal major de stres, tapetul se desprinde de pe perete.

Există două moduri în care poți trata frica:

1.Să-ți negi frica şi să pretinzi că nu te temi.

2. Să admiți că te temi şi să-ți înfrunți frica.

Prima variantă te poartă în nesfârşite cicluri ale evitării şi proiecției. A doua, te aduce față în față cu tine însuți.

25 august

Garanții

Când iubirea este prezentă, nu-ți faci griji pentru viitor. Numai atunci când ea lipseşte, insişti asupra garanțiilor
.

26 august

Teama de sex

A face dragoste poate fi şi ar trebui să fie un act plin de bucurie, un act de abandon în fata divinității din tine şi a celei din partener sau parteneră. Dragostea fizică nu este mai puțin frumoasă decât oricare altă formă de dragoste – şi nici nu poate fi separată de ele. Dacă priveşti dragostea fizică ca fiind lipsită de sfințenie, probabil că o vei experimenta în acest fel – nu pentru că aşa este ea, ci pentru că aşa o percepi tu.

27 august

Trădarea emoțională şi sexuală

Atunci când dragostea este reciprocă, iar tu şi cealaltă persoană vă abandonați emoțional unul altuia, sexul este înălțător şi sacru. Când însă comunicarea în cadrul relației voastre devine dezordonată şi precară, când nu va mai faceți timp pentru intimitatea în doi, relația voastră devine o cochilie goală în care vă ascundeți amândoi. Energia şi angajarea dispar din uniunea voastră. Sexul devine un act de trădare fizică.

Atunci nu este surprinzător că tu şi/sau partenerul tău vă căutați satisfacția în afara relației.

Infidelitatea este un simptom al deconectării tale emoționale şi fizice de partenerul tău. Din nefericire, ea implica şi o altă persoană în afară de tine şi face ca vindecarea şi reconcilierea să aibă loc mai greu.

28 august

Iubirea este forța ascendentă

Atunci când acționezi cu iubire şi spui cuvinte pline de iubire, Spiritul sălăşluieşte în tine şi se trezeşte în ceilalți. În astfel de momente, realitatea fizică nu mai pare atât de densă că înainte. Când iubirea este prezentă, trupul şi lumea sunt pătrunse de lumină, binele devine posibil şi este preamărit.

Lumea pe care o vezi atunci când iubirea este prezentă în inima ta, nu este aceeaşi lume pe care o vezi, atunci când eşti preocupat de necesitățile ego-ului tău.

29 august

A-i sluji pe ceilalți

Nu-i poți sluji pe ceilalți, dacă eşti ataşat de ceea ce tu oferi, sau de modul în care primesc ceilalți. Trebuie să te dai la o parte, în aşa fel încât Spiritul să poată lucra prin tine.

A sluji este o ocazie de a iubi, nu definiția unei slujbe. Nu poți să slujeşti şi să ai în acelaşi timp, o identitate sau un program de lucru.

Atunci când ajuți pe cineva, pe tine te ajuți. Îți ajuți mama şi tatăl. Îți ajuți vărul de-al treilea. Îl ajuți pe bețivul din colțul străzii.
Ajutorul tău merge acolo unde e nevoie de el. Tu nu îi vei cunoaşte niciodată pe cei care sunt atinşi de faptele tale pline de iubire – şi nici nu e nevoie să-i cunoşti.

30 august

Abundență şi fericire

Experimentezi sărăcie şi tristețe, numai atunci când nu accepți situația cu care eşti confruntat în prezent.
Când înțelegi situația şi eşti plin de recunoştință pentru ea, nu experimentezi decât abundență şi fericire.

31 august

A vindeca vindecătorul

Imboldul de a-i vindeca pe ceilalți poate fi un obstacol major în calea propriei tale vindecări. El îi poate prejudicia şi pe ceilalți, chiar dacă nu în mod intenționat.
Nimeni nu poate fi tot timpul un vindecător. E prea mult să ceri aşa ceva de la o ființă umană. Orice vindecător necesita o pauză, pentru a se re-centra şi a se reîncărca.
Chiar şi aceia care sunt capabili de multă iubire, trebuie să fie dispuşi să-şi privească propria lor frică, atunci când aceasta se iveşte – sau, altfel, o vor proiecta asupra altora.
Primul angajament al vindecătorului trebuie să fie să nu facă niciodată rău celorlalți. Asta înseamnă că el trebuie să fie vigilent în abilitățile şi intențiile sale. El se poate oferi să îi ajute pe ceilalți, numai atunci când ştie că este, el însuşi, impecabil. Vindecătorii au adesea complexe de martir. Se simt responsabili pentru vindecarea tuturor – iar atunci când oamenii nu se vindecă, ei consideră că e vina lor. Ei poartă crucea, chiar şi atunci când nu e necesar.
Nu va fi niciodată posibil să-i vindeci pe toți suferinzii din lume. A încerca să faci acest lucru, nu va face decât să-ți submineze capacitatea de a-i sluji pe cei pe care îi poți ajuta. Aşa că, pune-ți crucea jos şi acorda-ți timp pentru a-ți cunoaşte propriile nevoi emoționale şi spirituale. Îngrijeşte-te şi vindecă-te pe tine însuți, în aşa fel încât să te reîncarci – şi să fii capabil de a-i ajuta pe ceilalți.

01 septembrie

Momentul prezent

Fericirea are loc numai în momentul prezent. În cazul în care te preocupă ideea dacă vei fi fericit mâine, sau chiar peste cinci minute, nu vei fi în stare să fii fericit acum.
Poți transcede tot haosul şi confuzia din mintea ta, prin simpla decizie de a fi întru totul prezent şi atent – chiar acum. Acesta este miraculosul adevăr.

02 septembrie

Mersul pe sârmă

Avem întotdeauna două voci în cap. Vocea trecutului spune: “Nu deschide. E prea înfricoşător. Nu-ți aminteşti ce s-a-ntâmplat când...?” Vocea viitorului spune: “Prea gândeşti mult. De ce nu o faci, pur şi simplu? “Trecutul încearcă să ne rețină, viitorul încearcă să ne grăbească.

Îți place sau nu, trebuie să asculți ambele voci şi să le asiguri că au fost auzite. Apoi, te poți reechilibra şi reveni în centru. După aceea, poți găsi un ritm sigur, care să se potrivească momentului prezent.

Asta e ceea ce trebuie să facă cel ce merge pe sârmă. El nu-şi poate face griji pentru că, în trecut şi-a pierdut echilibrul. Nu poate visa la un spectacol perfect în viitor. El trebuie să se concentreze asupra a ceea ce se întâmplă chiar acum. Trebuie doar să pună un picior înaintea celuilalt.

Fiecare pas e un act de echilibrare.

Fiecare pas e un act spiritual.

03 septembrie

A pune capăt trecutului

Nu există vieți trecute, aşa cum nu există experiențe trecute. Convingerile din trecut îți limitează capacitatea de a fi pe deplin prezent în momentul de acum.

Nu pleca în trecut în căutare de amintiri. Dacă ele ies la iveală, recunoaşte-le, fii cu ele şi integrează-le. Fă acest lucru nu pentru a da forța trecutului, ci pentru a-i pune capăt – în aşa fel încât să poți fi prezent acum. Tot ceea ce te îndepărtează de la imediata ta comuniune cu viața nu-ți este de nici un folos.

04 septembrie

A împrospăta aerul

Nu te duce la culcare supărat pe cei pe care îi iubeşti. Nu lăsa ca soarele să răsară sau să apună fără să te împaci. Ocupă-te cu grijă de relațiile tale. Fii gata să renunți la gânduri şi sentimente care nu pot decât să rănească şi să separe.

Stările ce presupun gânduri şi sentimente negative trebuie aerisite cel puțin în fiecare zi. Deci, găseşte moduri de a te îmblânzi şi de a te apropia de celălalt, atunci când te simți furios sau rănit. Găseşte un mod de a admite că ți-a fost teamă. Găseşte un mod de a abandona nevoia ta de a avea dreptate şi de a susține permanent că celălalt greşeşte.

Amândoi aveți dreptate, în dorința voastră de a fi iubiți şi respectați. Greşiți amândoi în încercarea de a vă culpabiliza reciproc pentru nefericirea voastră.

05 septembrie

Descoperirea autorității interioare

Cu cât mai instabilă pare viața, cu atât mai mult gravităm către "siguranța" promisă de către persoanele care au autoritate în fața noastră. Ne căsătorim cu ele, le alegem, mergem în bisericile lor şi ne alăturăm cultelor lor. Cu timpul, mulți dintre aceşti oameni sunt demascați şi discreditați, iar noi învățăm să ne recuperăm puterea pierdută şi să ne adunăm la un loc viața fărâmițata.

Atunci când ne dezrădăcinam pentru a urma falsele promisiuni ale liderilor charismatici, tindem să fim pedepsiți de înseşi experiențele noastre. După aceea, ne întoarcem umili, cu lopețile în mână, şi începem să sădim din nou.

Aceia care-şi abandonează rădăcinile, vor învăța să le regăsească. Aceia care au căutat autoritate în alți oameni, vor învăța să o găsească în ei înşişi.

06 septembrie

Dansul acceptării

Acceptarea este un dans de o viață.
Cu cât dansezi mai mult, cu atât devii mai priceput. Dar niciodată nu dansezi perfect.
Uneori oboseşti şi proclami: “Nu voi mai dansa”. Dar, pe urmă în mod neaşteptat, te îndrăgosteşti – sau cineva îți face o propunere de afaceri pe care nu o poți refuza.
Indiferent cât de tare încerci, sau cât de mult te plângi, nu poți opri dansul.
Greşelile fac parte din dans. Dar unii oameni nu ştiu asta. Afacerile lor dau faliment, sau partenerul îi părăseşte – iar ei îşi zboară creierii. Ei joacă pe mize foarte mari.
Uneori luăm jocul prea în serios.
Uităm că suntem aici ca să învățăm.
Avem nevoie să ne binedispunem, să facem o pauză şi să ne bucurăm de dans în sine. Dacă nu învățăm să râdem de noi înşine, din când în când, călătoria noastră devine greoaie şi apăsătoare. Cu cât eşti mai nefericit, cu atât mai dificil devine dansul, pentru că trebuie să dansezi cu nefericirea ta. De aceea este atât de importantă acceptarea. Cu cât accepți mai mult viața aşa cum este, cu atât dansul devine mai uşor.

07 septembrie

A facilita vindecarea

Nu poți ajuta oamenii să se vindece, dacă nu simți iubire în inima ta. Când o simți, ceea ce spui şi faci curge prin iubirea ta, nu prin frica ta – iar tu vei inspira, vei încuraja, vei înălța. Aminteşte-ți că te afli aici pentru a da celorlalți forță – nu pentru a-i corija, sau pentru a-ți asuma răspunderea pentru durerea lor. Aşa că, nu-ți impune darul asupra celorlalți. Dăruieşte doar, celor ce-ți cer ajutorul şi care sunt gata să îl primească. În felul acesta, nu le vei încălca libertatea şi nu-ți vei epuiza propriile energii.

08 septembrie

Încredere

Atunci când ştii că viața ta este în regulă, indiferent cât de aspră şi nefinisată pare ea, există spațiu pentru mişcare. Poate avea loc o schimbare. O uşă se poate deschide.
Cea mai importantă uşă este cea către inima ta. Dacă ea este deschisă, atunci întregul univers se află în tine. Dacă ea este închisă, atunci te afli singur, față în față cu lumea.

09 septembrie

Culpabilizarea de sine

Nu are nici un rost să fii obsedat de greşelile tale. Sentimentul de vinovăție este productiv, numai atunci când el te ajută să înveți  din greşelile tale – în aşa fel încât să acționezi cu mai multă responsabilitate în viitor.
Dacă nu e nimic de făcut pentru a îmbunătăți situația, atunci accept-o aşa cum este. Uneori, nu este nimic de făcut. Nu-ți e de nici un folos să te culpabilizezi pe tine, sau pe ceilalți.
Nu eşti singurul care a luat-o pe de lături, sau care a făcut gafe. Să sperăm că, odată cu trecerea timpului, vei fi în stare să râzi de greşelile tale şi să le dai uitării.

10 septembrie

Centrare

Centrarea înseamnă a rămâne cu ceea ce ştii şi a lăsa în urma ceea ce nu ştii. Nu ştii dacă trecutul se va repeta. Poate că da, poate că nu. Vechi tipare se pot dizolva, sau pot reapare. Tu nu ştii nimic din toate astea.

Tot ceea ce ştii este cum te simți față de ceea ce se întâmplă chiar acum. Dacă poți accepta această idee, atunci poți să fii cinstit cu tine şi cu ceilalți în ceea ce priveşte experiența ta. Poți spune, chiar acum, ce anume eşti capabil să faci şi ce nu, cât şi ce angajamente îți poți lua.

Lucrurile se pot schimba în viitor, dar nu poți trăi în momentul de acum, sperând că ele se vor schimba. Tu trebuie să fii acolo unde eşti, nu acolo unde vrei să fii.

11 septembrie

Ataşamentul față de povestea ta

Eşti liber să fii răspunzător pentru viața ta chiar acum – dar vrei tu oare asta? Eşti gata să renunți la ataşamentul față de povestea ta? Problemele pe care le percepi în viața ta sunt proiecții ale conflictului interior, de genul: "Eu vreau, dar nu pot avea." Dacă ți-ai îngădui să ai ceea ce vrei, sau dacă ai înceta să vrei ceva, pentru că ştii că nu-l poți avea, acest conflict ar înceta. Povestea ta despre "caut dar nu găsesc" s-ar sfârşi. Dar eşti tu gata să renunți la drama ta? Oare, durerea ta, sărăcia ta, nevoia ta de a corija sau de a fi corijat, au devenit parte din personalitatea ta? Oare povestea ta a devenit propria ta identitate? A renunța la drama ta înseamnă a lăsa trecutul să se plece – chiar aici, chiar acum. Adică tu eşti întru totul responsabil pentru ceea ce alegi. Nu mai există nici o scuză.

12 septembrie

A goli ceaşca

Cum poți să vii cu ceva nou, atunci când eşti ataşat față de ceea ce ai deja? Ca să vii cu cea nou, ceva proaspăt, ceva neprevăzut, trebuie să abandonezi ceva vechi, depăşit şi care a devenit un obicei. Dacă vrei ca puterea creatoare să se manifeste în tine, trebuie să abandonezi tot ceea ce nu este creator. Atunci, în spațiul lăsat liber, se revarsă creativitatea.

Dacă ceaşca este plină de ceai învechit şi rece, nu poți turna în ea un ceai proaspăt şi fierbinte. Trebuie, mai întâi, să o goleşti. De-abia apoi o poți umple.

13 septembrie

Eliberare din închisoare

Dacă ai trei mese calde şi un pat în care să dormi, nu vrei să vorbeşti de libertate. Nu contează că altcineva îți planifica ziua: îți spune când să mănânci, unde să exersezi şi când să te duci la culcare. Nu contează că uşa camerei tale este încuiată în fiecare seară.

Ideea de a trăi fără aceste comodități te înfricoşează. Nu ştii cum ai supraviețui dincolo de zidurile celulei. Dar gândeşte-te la acest lucru: într-o bună zi, gardianul va veni, va descuia uşa şi-ți va spune că

e timpul să pleci. Iar tu va trebui să pleci – fie că vrei, fie că nu. Chiar dacă vei cădea în genunchi şi vei implora să nu pleci, vei fi obligat să o faci.

În aceste împrejurări, nu există decât o singură întrebare pe care trebuie să o pui şi aceea nu este: "La ce oră se serveşte micul dejun?". Ea este: "Eşti tu pregătit pentru acea zi – şi dacă nu, de ce nu?"

14 septembrie

A te opri la timp

Atunci când îţi este clar că ceva nu merge, încetează să mai faci acel lucru. Încetează să mai investeşti energie în el. Fă un pas înapoi şi depărtează-te de el. Detaşează-te. Dă-i drumul. Dacă nu te opreşti, vei înrăutăţi încă şi mai mult situaţia.

15 septembrie

A aştepta stabilirea direcţiei

Cele mai bune rezultate se obţin atunci când nu mai încercăm să forţăm lucrurile să fie aşa cum considerăm noi că ar trebui să fie. Atunci când încercam să impunem cu forţa o soluţie la o problemă, deseori suprasolicitam şi creăm o nouă problemă. Uneori, e mai bine ca, pur şi simplu, să nu mai facem ceea ce ştim că nu merge şi să ne facem timp pentru a ne recentra şi reconecta la esenţa adevărului din noi. Atunci, cursul acţiunii pe care îl vom stabili va fi mai organic, mai coerent şi mai plin de înţeles. Cu toţii avem nevoie să respirăm şi să fim. Este un moment sacru. Este un moment în care ne adunăm la un loc puterea şi direcţia.

Dacă nu ne facem acest timp, putem acţiona prematur sau impulsiv. Acţiunilor noaste le poate lipsi forţa – sau ele pot avea consecinţe nefericite, pe care nu le-am anticipat.

16 septembrie

A ierta înseamnă a elibera

A ierta nu înseamnă a face ceva, ci a elibera. Pentru a te elibera de o judecată, spune-ţi în sinea ta: "Judecata pe care am făcut-o este neadevărată. Ea a fost făcută din ignoranţă. Ea spune mai mult despre mine, decât despre tine. Dar ea nu este adevărată nici în privinţa mea. Această judecată este o reflectare a fricii mele. Aş face mai bine să-mi înfrunt direct frica, decât să te judec pe tine sau pe mine."

17 septembrie

A trece prin uşi închise

Chiar dacă nu ştii de ce e închisă o uşă, respecta cel puţin faptul că ea este închisă – şi nu te lupta cu clanţa. Dacă uşa ar fi deschisă, ai şti. Faptul că vrei ca ea să fie deschisă nu o va face să se deschidă.

O mare parte din durerea ta din timpul vieţii se produce atunci când încerci să treci prin uşi închise, sau când încerci să pui cepuri pătrate în găuri rotunde. Încerci să te agăţi de cineva care se pregăteşte să plece – sau să determini pe cineva să facă ceva, înainte ca acesta să fie gata. În loc să accepţi cum stau lucrurile şi să acţionezi în consecinţă, tu intervii şi încerci să manipulezi totul pentru a-ţi atinge scopurile. Evident, acest lucru nu merge. El nu face altceva decât să creeze o stare conflictuala – pentru tine şi pentru ceilalţi.

18 septembrie

A trăi singur

A trăi singur este o cerință pentru a reuşi să trăieşti foarte bine cu o altă persoană. Dacă nu ai trăit singur, nu ai aut timp să afli cine eşti şi de ce anume ai nevoie într-o relație. E posibil ca tu să fi trăit, străduindu-te să-ți satisfaci părinții, profesorii, prietenii şi iubiții.

Ca să obții acceptarea şi aprobarea acestor persoane importante din viața ta, poate că ți-ai neglijat propriile necesități şi dorințe. A trece de la o relație la alta nu te va ajuta să prinzi rădăcini în propria ta experiență. Trebuie să-ți faci puțin timp pentru a-ți stabili propriul tău ritm şi pentru a afla ce este cu adevărat important pentru tine.

19 septembrie

Schimbarea angajamentului

Atunci când cineva încetează să mai fie angajat față de o relație, are loc o schimbare. Energia este retrasă dintr-o direcție şi plasată într-o direcție nouă.

Poți să discuți la nesfârşit faptul că e corect sau nu că cineva să nu mai rămână lângă tine, dar nu-ți va fi de nici un folos. Nu poți împiedica oamenii să meargă înainte şi să evolueze, chiar dacă nu eşti de acord cu deciziile lor.

Dacă vei privi cu suficientă atenție, vei vedea că fiecare aparentă "pierdere" pe care o experimentezi, îți aduce un câştig neaşteptat. Atunci când cineva părăseşte o relație care nu evoluează spre o legătură mai strânsă, cealaltă persoană este eliberată la rândul ei.

20 septembrie

A da drumul

Atunci când ceva nu merge în viața ta, încerci să îndrepți lucrurile.Apoi, dacă nu reuşeşti, pentru o vreme poți să pretinzi că totul e în regulă, chiar dacă ştii că nu este. În cele din urmă realizezi că inima ta nu e implicată în acea activitate sau relație.Acesta este momentul când eşti gata să dai drumul, să renunți.

A renunța este un act de mare curaj. Există întotdeauna un oarecare grad de durere, atunci când laşi să plece o persoană sau un lucru care, odată ți-a adus bucurie şi fericire. Va trebui să ai răbdare şi să-ți plângi pierderea. Dar, când ai terminat cu jelitul, vei vedea lucrurile cu totul altfel.

Atunci când vechiul moare, noul se naşte.

Pasărea Phoenix se ridică din cenuşa distrugerii.

Dacă rămâi centrat, în timp ce focul arde în jurul tău, în viața ta se vor ivi ocazii la care nici n-ai visat vreodată.

21 septembrie

Recompensele parteneriatului

Atâta vreme cât relaţia ta evoluează şi este sinceră, merită să te dedici ei. Aceasta nu înseamnă că este perfectă. Chiar şi în cele mai bune relaţii, ambii parteneri continuă să aibă îndoieli şi temeri. Cu toate acestea, cuplurile mature învaţă să-şi îmbrăţişeze cu compasiune aceste îndoieli şi temeri. Partenerii învaţă să fie răbdători şi îngăduitori unul cu celălalt.

Cu timpul, coaja groasă din jurul inimilor voastre începe să crape. Acolo unde frica te trăgea înapoi, înveţi să mergi cu paşi de copilaş. Înveţi să treci prin temerile tale şi să întinzi mâna spre partenerul tău. Învăţaţi să vă vindecaţi împreună şi aveţi încredere unul în celălalt.

După aceea, trăieşti experienţa blândeţii născute din luptă, a duioşiei născută din durere. Apoi se iveste o sclipire în ochii tăi, atunci când îţi priveşti partenerul. Nu mai este aceeaşi sclipire care există atunci când v-aţi întâlnit pentru prima dată. E una nouă acum. Ea vorbeşte despre călătoria ta prin frică şi dincolo de ea, despre acceptarea şi iubirea care ţi-au invadat inima.

22 septembrie

Fructul strădaniei tale

Nu-ţi face planuri nerealiste cu privire la când sau cum îţi vor fi satisfăcute necesităţile. Dacă ceri un măr şi primeşti un măr, nu înseamnă că tu eşti copilul preferat al lui Dumnezeu. Înseamnă doar că este sezonul merelor.

Fii fericit. Sărbătoreşte-ţi norocul.

Dacă ceri un măr şi capeţi o banană, poţi avea două atitudini. Una este:"Cel puţin e un fruct!" Cealaltă este: Dumnezeu nu mă place, pentru că mi-a trimis o banană, iar eu nu pot să sufăr bananele". Dacă îţi doreşti ceva foarte mult, faptul că ai primit o banană nu te va opri să doreşti în continuare. Dar cei mai mulţi dintre noi nu cunosc acest lucru. În nouă cazuri din zece, aruncăm banana şi apoi alunecam pe coajă!

Adu-ţi aminte că, dacă este sezonul bananelor şi tu aştepţi un măr, s-ar putea să trebuiască să ai răbdare până când vine sezonul merelor! Eşti dispus să aştepţi? Cât de mult îţi doreşti cu adevărat un măr? Vezi, aici este vorba numai şi numai de tine. Nu are nimic de-a face cu altcineva!

23 septembrie

Dependent de o  poveste de dragoste

E uşor să devii dependent de o poveste de dragoste.

Aşa cum se întâmplă cu toată lumea, şi ţie îţi place să te îndrăgosteşti foarte tare. De aceea, atunci când o relaţie se sfârşeşte şi te simţi trist şi părăsit, cauţi imediat o altă relaţie care să-ţi refacă moralul.

A te îndrăgosti seamănă foarte tare cu un drog. Te poartă foarte sus, pentru o scurtă perioadă de timp – dar prăbuşirea e inevitabilă. Apoi, dacă ai devenit dependent, ieşi afară şi mai iei o doză. Găseşti pe altcineva de care să te îndrăgosteşti – şi vă pierdeţi unul în celălalt.

Nu trebuie să aveţi prea multe în comun ca să te îndrăgosteşti. Atunci când te simţi bine, ţi se pare că  poţi împărtăşi totul cu partenerul tău. Numai atunci când drogul îşi pierde efectul, realizezi că e posibil ca tu şi cealaltă persoană să nu prea aveţi multe în comun. Poate fi foarte dureros să te uiţi la cineva  cu care ai împărţit patul trei sau patru luni şi să îţi dai seama că aveţi sisteme de valori, interese şi ţeluri diferite.

Tuturor le place să se îndrăgostească. Cui nu i-ar place “să-i fiarbă hormonii”? Dar foarte puţini oameni realizează cât de periculos poate fi acest lucru.

Într-adevăr, foarte puţine cupluri supravieţuiesc perioadei când sunt “îndrăgostiţi”. Acelea care supravieţuiesc sunt cele care fie că îşi fac timp să se cunoască înainte de a se îndrăgosti – fie că sunt, pur şi simplu, norocoase.

24 septembrie

A accepta deosebiri

În orice relaţie vor exista momente când nu vei fi de acord cu partenerul tău. Problema este cât de bine te vei descurca când nu veţi fi de acord? Există oare loc în relaţia voastră pentru ca amândoi să aveţi opinii diferite, cât şi interese şi activităţi pe care nu le împărtăşiţi? O relaţie care, pentru a se dezvolta, cere o înţelegere desăvârşită şi o împărtăşire totală a opiniilor şi intereselor nu poate fi una realistă. Aceasta înseamnă să aştepţi mult prea mult de la orice relaţie.

Atunci când dragostea ta pentru partenerul tău se bazează pe acceptare şi nu pe contract, ai o şansă mai bună de a crea o intimitate reală. Contrar a ceea ce cred mulţi, într-o relaţie bună nu e nevoie să împărtăşeşti totul cu partenerul tău. Mai degrabă, ea îţi cere să aveţi acea încredere reciprocă unul în celălalt, care să a permită să fiţi autentici şi să vă exprimaţi pe voi înşivă – atât separat, cât şi împreună.

Desigur că intimitatea vine din intensitatea şi profunzimea îmbrăţişării voastre. Dar ea vine şi din dorinţa voastră de a renunţa, când e cazul, şi de a vă sprijini unul pe celălalt, atunci când există lucruri pe care nu le puteţi împărtăşi.

25 septembrie

Comunicarea din inimă

Comunicarea din inimă necesită sinceritate din partea vorbitorului şi acceptare din partea ascultătorului. Când vorbitorul blamează, iar ascultătorul judecă, nu e vorba de comunicare; e vorba de atac. Pentru a comunica eficient trebuie să faci următoarele:

1.Să-ţi asculţi gândurile şi sentimentele, până când vei şti care sunt ele şi vei înţelege că-ţi aparţin numai ţie.

2.Să exprimi cu sinceritate felul în care gândeşti şi simţi în faţa celorlalţi, fără să-i blamezi sau să încerci să-i faci răspunzători pentru ceea ce gândeşti, sau pentru felul în care te simţi.

3.Să asculţi, fără să judeci, orice gânduri şi sentimente pe care alţii vor să ţi le transmită. Adu-ţi aminte că ceea ce ei spun, gândesc şi simt, descrie starea lor de conştiinţă. Ea poate, sau nu, să aibă de a face cu a ta.

Dacă simţi nevoia să-i corijezi pe alţii, sau să te aperi atunci când ei îşi exprimă gândurile şi sentimentele în faţa ta, probabil că nu asculţi şi e foarte posibil să fii iritat. E posibil ca acest lucru să reflecte o anumită parte din tine, pe care poate că nu vrei să o priveşti în faţă.

26 septembrie

Comunicarea este o punte de legătură

Atunci când îi învinovăţeşti şi îi judeci pe cei din viaţa ta, vei trăi experienţa separării. Poţi realiza o punte de legătură peste această separare, numai comunicând cu ceilalţi, într-un mod lipsit de ostilitate. Dacă ai un sentiment de mânie, de exemplu, lasă cealaltă persoană să ştie că eşti mânios, dar nu o învinovăţi pe ea pentru că te “face” să fii mânios.

Nu îți ascunde sau deghiza mânia. Admite-o în mod deschis. Asumă-ți responsabilitatea pentru ea. Comunică cu onestitate ceea ce simți şi apoi ascultă, fără să judeci, cum se simt ceilalți. În acest fel, eviți stările extreme de a-ți înăbuşi sentimentele, sau de a le proiecta şi de a-i ataca pe ceilalți.

27 septembrie

Demascarea adevărului

Toate judecățile, opiniile şi interpretările maschează adevărul. Toate sunt forme de abuz. Atâta vreme cât judeci pe cineva, nu poți vedea adevărul cu privire la acea persoană. Ceea ce vezi este doar o mască.

Numai atunci când îți dai jos propria-ți masca, poți vedea dincolo de măştile pe care le poartă ceilalți. Abia atunci vezi cine sunt oamenii cu adevărat. Abia atunci îi vezi pe ceilalți, aşa cum te vede Dumnezeu pe tine.

28 septembrie

A da un sfat

Atunci când ceilalți îți cer opinia sau sfatul, te rog împărtăşeşte-ți experiența, cu mențiunea că s-ar putea să nu li se aplice şi lor. A împărtăşi ceea ce funcționează pentru tine le poate fi de ajutor celorlalți, numai dacă le păstrezi un spațiu în care ei să poată auzi ce le spune propriul lor ghid interior.

Atunci când simțim un impuls de a împărtăşi celorlalți ce gândim, dorința de a-i ajuta poate fi un atac mascat.

Aşa că, trebuie să fim extrem de atenți şi să ne întrebăm: "Oare pot eu comunica acest lucru cu respect, fără să fiu ataşat de felul în care va fi primit?" şi: "Oare povestea mea îi va putea da forță celui cu care vorbesc?" Dacă răspunsul este "nu", atunci e mai bine să o laşi pe altă dată.

Faptul că cineva îți cere sfatul, nu înseamnă că tu ai un sfat bun de dat. Dacă adevărul e că nu ştii ce să spui, atunci a spune: "Nu ştiu" poate fi un mare dar făcut celuilalt, pentru că îl ajută să-şi întoarcă privirile spre interior, pentru a găsi propriul răspuns.

29 septembrie

Demonii care se ridică la suprafață

Unele conflicte între oameni au puțin de-a face cu datele unei situații şi foarte mult de-a face cu demonii interiori care sunt deranjați şi scoşi afară din adâncurile lor întunecate, în lumina conştientei conştiente.

Partenerul tău nu este responsabil pentru demonii tăi, nici tu nu eşti responsabil pentru ai lui. Dar voi vă ajutați unul pe celălalt, pentru a accede la o mai mare conştientă. A trăi cu o altă persoană adesea îți declanşează stările cele mai ascunse şi provoacă explozii neaşteptate. Temerile tale, pur şi simplu, nu pot rămâne ascunse. Asta nu-ți face întotdeauna plăcere.

Dacă tu te aştepți să îți facă mereu plăcere, vei fi foarte dezamăgit. Fiecare relație trece de la povestea de dragoste la realism – şi apoi la adâncurile disperării.

Cuplurile cad din starea de grație, la fel ca persoanele individuale. Fiecare are o noapte întunecată a sufletului, o încleştare cu tărâmul demonic.

Cuplurile care îşi înfrunta demonii şi păşesc dincolo de frică, câştiga o bătălie decisivă împotriva propriei lor ignoranțe. Ele sunt cele care transcend limitele pe care le-au impus anterior iubirii. Ele sunt cele care învață să iubească fără condiții.

30 septembrie

Abţinere de la proiecţie

Nimic nu dezechilibrează mai repede o relaţie, decât frecventele acceptări de a-l învinovăţi pe celălalt şi de a te culpabiliza.

Nu uita că trebuie să-ţi disciplinezi propria viaţă.

Nu eşti întotdeauna fericit. Atunci când trăieşti singur, ai momente de tristeţe, de auto încriminare, de frică, de nelinişte, ai sentimentul că eşti nevrednic şi ratat. Ai nevoie să scoţi la suprafaţă aceste momente şi să îmbrăţişezi aceste gânduri şi sentimente cu compasiune – altfel nu vei putea trăi.

Ce te face să crezi că nu va trebui să faci acelaşi lucru şi în cadrul unei relaţii?

Adevărul este că ai nevoie să fii încă şi mai plin de compasiune fată de tine însuţi – şi încă şi mai responsabil faţă de gândurile şi sentimentele tale, atunci când trăieşti alături de altcineva.

Asta, pentru că tendinţa ta egotică şi cea a partenerului tău va fi aceea de a vă învinovăţi reciproc pentru stările voastre emoţionale negative.

A te abţine de la o astfel de atitudine este una din cele mai mari provocări ale unei relaţii.

01 octombrie

A-i oferi celuilalt un spaţiu vital

Atunci când partenerul tău este trist sau mânios, trebuie să ştii că acele sentimente sunt responsabilitatea lui, nu a ta. Poate că tu ai declanşat sentimentele, dar nu tu eşti cauza lor fundamentală şi nici nu eşti responsabil pentru modificarea stării celuilalt.

Aceasta nu înseamnă că încetează să-ţi mai pese. Poţi să nutreşti o afecţiune profundă, fără să-ţi asumi o responsabilitate care nu-ţi aparţine. Întrucât nu accepţi să ai un sentiment nejustificat de vinovăţie, din punct de vedere emoţional eşti liber să-i răspunzi celeilalte persoane într-un mod plin de afecţiune. Îi poţi face un mare dar numai ascultând ce simte ea – fără a încerca să schimbi sau să îndrepţi ceva. Nu ai putea face asta dacă te-ai simţi responsabil  pentru durerea sau tristeţea ei. Întrucât nu te simţi responsabil, îi poţi oferi spaţiul necesar pentru ca ea să se împace cu emoţiile ei.

Un simplu gest de sprijin poate avea un rezultat foarte profund. El face ca persoana să ştie că este iubită şi acceptată, indiferent ce simte – şi, astfel, prietenia capăta o bază foarte solidă.

02 octombrie

Relaţia ca drum spiritual

Unul dintre paradoxurile unei relaţii este acela că noi le dăm celorlalţi forţa noastră, pentru ca să învăţăm cum să ne onorăm mai bine pe noi înşine. Devenim co-dependenţi de ceilalţi, pentru a învăţa cum să ne cunoaştem mai bine pe noi înşine. Îi învinovăţim pe alţii, pentru a putea învăţa să ne asumăm responsabilitatea pentru propriile noastre greşeli.

Totul este o înscenare. Căutăm să obţinem iubirea şi fericirea prin intermediul celorlalţi – numai pentru a afla că nu putem găsi iubirea şi fericirea decât în propriile noastre inimi şi minţi.

A ne afla într-o relaţie cu cineva ne ajută să învăţăm cum să fim singuri. Ne ajută să câştigăm încrederea de a fi noi înşine şi de a-l exprima pe cine suntem noi. “Noi” este un incubator pentru “eu”

- sau adevăratul Sine din fiecare persoană. Iar atunci când adevăratul Sine este manifestat de ambele persoane, ţelul spiritual al parteneriatului este îndeplinit.

03 octombrie

Explorarea raiului şi a iadului

Relaţia ta te va duce pe culmile raiului şi în adâncurile iadului. Atât îngerii, cât şi diavolii, trăiesc în îmbrăţişarea ta şi se mişcă o dată cu tine, în călătoria ta către iertarea de sine.

Dacă tu te aştepţi ca relaţia ta să fie numai fericită şi să-ţi dea aripi, cum vei înfrunta momentele când te vei simţi respins sau separat de partenerul tău? Cum te vei descurca cu tristeţea ta, cu îndoielile şi temerile tale, atunci când acestea se ivesc? Nici o relaţie, indiferent cât de potriviţi sunt partenerii unul pentru celălalt, indiferent cât de mult se iubesc, nu va fi lipsită de luptă şi chin. În orice relaţie există inevitabile suişuri şi coborâşuri, momente de unire şi separare.

Felul în care tratezi momentele de separare este la fel de important ca şi felul în care sărbătoreşti momentele de unire. Poţi trata durerea ta şi durerea partenerului tău cu compasiune – sau o refuzi şi încerci să o faci să plece? Îţi înfrunţi singur frica, mânia şi neliniştea, sau le proiectezi asupra partenerului tău? Te foloseşti de provocările pe care ţi le oferă relaţia, pentru a privi mai adânc în tine – sau fugi, te ascunzi şi ameninţi să părăseşti relaţia, de fiecare dată când apar neînţelegeri? Îţi aduci tu oare întunericul la lumină şi înveţi să-l iubeşti? Sau ţi-l ascunzi undeva, într-un cotlon sufletesc inaccesibil, unde ceilalţi nu-l pot vedea?

Te îndrepţi către impostura şi negare – sau către o mai mare onestitate şi transparentă?

04 octombrie

A cere ajutor

Multe cupluri cer ajutor, numai atunci când încrederea a fost distrusă şi e prea târziu ca ea să fie refăcută. Nu aşteptaţi până când relaţia voastră se distruge, pentru a cere ajutor. Recunoaşteţi, atunci când sunteţi incapabili de a vă ierta unul pe celălalt şi de a vă reveni emoţional din agresiunile voastre reciproce. Dacă observaţi că vă pierdeţi capacitatea de a vă reface emoţional şi vă învinovăţiţi frecvent unul pe celălalt pentru orice, e timpul să cereţi ajutor.

Nu este o slăbiciune sau o laşitate să ceri ajutor, atunci când ai nevoie de el. Dimpotrivă, de ambele părţi este un gest de curaj, de forţă şi de implicare în relaţie.

05 octombrie

Ai pace în suflet?

Atunci când eşti ferm angajat în călătoria ta interioară, nu mai are importanţă încotro te îndrepţi în exterior. Adevărata călătorie este călătoria către pace în inima ta.

Singura întrebare care poate fi pusă pe parcursul călătoriei interioare este: “Ai pace în suflet?” Dacă nu ai pace, înseamnă că te-ai identificat cu ceva din afara ta.

Pacea este întotdeauna acolo. Ea pare să dispară, numai pentru că tu-ţi îndrepţi atenţia în altă parte.

06 octombrie

Drumul către Nicăieri

Există un drum prin apropiere, dar tu nu ştii încotro duce. Nu ştii dacă să o iei la dreapta sau la stânga, sau dacă să stai pe loc. Nu ştii.

Mai curând sau mai târziu, fără îndoială că din plictiseală, vei face o alegere. Vei merge la dreapta sau la stânga. Şi te ei fi încântat că ai luat decizia cea bună – până când vei da de un teren dificil şi atunci vei fi convins că ai luat-o pe un drum greşit. Aşa se întâmplă atunci când o iei la dreapta sau la stânga. Nu are nici o importanță.

Pe Drumul către Nicăieri nu are importanță încotro te îndrepți, pentru că drumul este circular şi, în final, el revine în acelaşi loc. Pe Drumul către Nicăieri, întrebarea nu este "încotro mergi?" – pentru că nu mergi undeva anume. Întrebarea este: "Cum mergi? Îți place călătoria?"

Atunci când mergi undeva, scopul este foarte important. Dar atunci când nu mergi nicăieri, scopul nu are nici un sens. Atunci, singurul lucru important este starea ta de conştiință. Mergi cu bucurie sau cu tristețe? Îi binecuvântezi pe aceia pe care îi întâlneşti în cale, sau îi blestemi?

07 octombrie

Trădarea de sine

Cine este responsabil de faptul că tu alegi să fii cu oameni care te trădează? Oare ei sunt responsabili, sau tu?

Atunci când ai încredere în oameni care nu-ți merită încrederea, ajungi să suferi. Şi apoi, în loc să-ți vezi eroarea şi să înveți din ea, tu tinzi să învinovățeşti persoana care te-a trădat – ceea ce aruncă răspunderea pe cine nu trebuie.

Iar atunci când acest lucru nu merge, s-ar putea să încerci să te pedepseşti singur şi să ai un comportament autodistructiv ca, de exemplu, să bei o sticlă de băutură, să mănânci exagerat, sau să faci sex cu cine nu trebuie. În acest fel ajungi să te pedepseşti singur, fără să-ți asumi responsabilitatea pentru rolul pe care l-ai avut în ceea ce s-a întâmplat.

E mai bine să-ți asumi responsabilitatea pentru deciziile pe care le iei şi să laşi la o parte orice gând de auto crucificare. Dacă ai atras de mai multe ori către tine oameni care nu te tratează cum trebuie, atunci fii mai atent în cine îți plasezi încrederea. Lasă-i pe oameni să-ți câştige încrederea cu încetul. Nu-ți da forța altora, numai pentru că doreşti să fii iubit şi acceptat de ei.

Nu depinde de alții pentru a-ți oferi ție însuți iubirea, acceptul sau siguranța de care ai nevoie. Dă-ți-le singur şi atunci nu poți fi trădat.

08 octombrie

Adevăr şi paradox

Adevărul este paradoxal. Pentru a-l înțelege în întregime, trebuie să-l abordezi din toate unghiurile. O singură abordare parțială nu duce decât la adevăruri parțiale.

Până când nu vei admite natura paradoxala a adevărului, nu vei transcende conflictul din conştiința, sau pe cel din cadrul relației. Numai atunci când admiți valabilitatea tuturor punctelor de vedere, poți depăşi dualitatea.

09 octombrie

Conflict sau situație ambiguă

A forța luarea unei decizii în cazul unui conflict sau a unei situații ambigue este un mod de a te pedepsi pe tine, sau pe ceilalți. Nu încerca să forțezi o decizie, atunci când nu eşti pregătit să iei decizii. În schimb, îmbrățişează toate fațetele conflictului. Admite tot ce doreşti în legătură cu serviciul sau relația în care eşti implicat – cât şi tot ce te face să o iei la fugă. Îmbrățişează cu brațele sufletului toate aceste lucruri.

Nu te mai abține - şi respiră adânc. Eliberează-te de tensiune. Când accepți, cu compasiune, conflictul sau situația ambiguă, te cuprinde o pace deplină, accepți ce se întâmplă – şi, la momentul potrivit, totul îți devine limpede.

10 octombrie

Pace, în mijlocul conflictului

Pentru ca, în mijlocul unui conflict, să-ți păstrezi pacea interioară, trebuie să creezi respect față de ideile şi experiențele tuturor. Şi mai trebuie să creezi un nivel profund de siguranța fizică şi emoțională, în aşa fel încât oamenii să ştie că nu vor fi acuzați sau ostracizați pentru că se exprima cu sinceritate. Atunci când oamenii se dedică iubirii şi îi consideră pe toți egali, dezacordurile nu dau naştere la separare, ci la dialog şi la o mai mare înțelegere.

11 octombrie

A toci tăişul sabiei

Atâta timp cât încerci să alegi între două puncte de vedere susținute cu tărie, vei accentua diferența dintre ele. Presiunea de a decide este o sabie cu două tăişuri. Ea îi răneşte pe toți pe care îi atinge. Nu te mai grăbi şi nu mai forța lucrurile. Fii răbdător cu tine. Îmbrățişează-ți întreaga experiență. Ia sabia care vă desparte şi iubeşte-o. Iubeşte-o, până când ascuțişul ei se toceşte. Iubeşte-o, până când nu mai poate să-ți facă rău ție sau celorlalți. Transformă acea sabie într-o lamă de plug. De-abia atunci poți să decizi. Asta, deoarece numai atunci te vei odihni într-un loc unde accepți totul, unde judecățile se dizolvă şi unde se naşte iubirea.

12 octombrie

A alege sau a nu alege

Atunci când faci o alegere din toată inima şi faci tot ce îți stă în putință, nu trăieşti o stare conflictuală puternică.

Chiar şi atunci când se dovedeşte că alegerea a fost greşită – înveți din ea şi mergi mai departe. Dacă nu poți să alegi din toată inima, cel mai bun lucru pe care-l poți face este să-ți îmbrățişezi starea ambiguă în care te afli şi să nu te mai forțezi să iei o decizie. Ai răbdare cu tine şi învață să accepți toate vocile sufletului tău. Nu trebuie să acționezi pe baza lor. Ascultă-le doar şi vezi ce au ele să-ți

spună. Dacă-ți accepți ambiguitatea, ea va pleca atunci când va fi gata să plece. Vei fi îndrumat la momentul potrivit. Nu te poți forța să alegi, până când nu ești gata. Dacă o faci, probabil că vei regreta.

13 octombrie

A vedea întregul elefant

Tu nu vezi întregul adevăr. Nu vezi decât o parte din el. Atunci când te uiți la un elefant, îi vezi doar coada, iar atunci când îl privești pe prietenul tău, el nu vede decât trompa. Indiferent cât de mult încerci, tu nu poți înțelege sensul de "trompa" și nici prietenul tău nu poate înțelege sensul de "coada".

Numai atunci când vezi tot elefantul, înțelegi atât ce este trompa, cât și coada – precum și relația dintre ele.

14 octombrie

Ambele fețe ale monedei

În relații, ca și în conștiință, trebuie să accepți, ca fiind egale, ambele fețe ale monedei. Nu poți ieși din conflictul cu cineva, până când experiența ambilor nu a fost respectată.

Problema nu este niciodată dacă putem cădea de acord, deși așa pare să fie. Problema este întotdeauna: ne putem noi respecta reciproc experiența?

15 octombrie

A-ți lua cârligul din gură

Nu sunt decât două lucruri pe care tu, sau oricine altcineva, trebuie să le înțelegeți.

În primul rând, trebuie să înțelegeți că experiența ta este perfectă pentru tine. În experiența ta nu există nimic care necesită să fie schimbat sau corijat.

Celălalt lucru pe care trebuie să-l înțelegeți este că experiența altor oameni este perfectă, așa cum este ea. La fel ca și tine, ei nu au nevoie să fie schimbați, educați sau corijați.

Amintește-ți de aceste două lucruri și vei crea mai puțină suferință în viața ta. Vei înceta să te judeci, să te blamezi sau să te auto crucifici – sau, cel puțin, vei deveni conștient de modul în care te judeci și te vei strădui să te ierți. Și vei înceta să-i judeci, a-i acuzi sau să-i crucifici pe alții – sau, cel puțin, vei deveni conștient de modul în care îi judeci pe ceilalți și vei vedea că el îți scoate în evidență părți ale propriei tale conștiințe care strigă după acceptare și vindecare.

Acest lucru nu numai că îi eliberează pe ceilalți.

El te ajută și pe tine să-ți scoți cârligul din gură.

16 octombrie

Dincolo de cuvinte

E obositor să citești o mulțime de cuvinte. Noi nu avem nevoie de multe cuvinte. Cu cât avem de-a face cu mai multe cuvinte, cu atât avem mai multe divergente asupra înțelesului lor. Și, cu cât ne certăm mai mult, cu atât înțelegem mai puțin.

Învățătorii adevărați nu ne dau decât câteva cuvinte și apoi ne lasă să le digerăm. De exemplu, Iisus ne-a spus "iubiți-vă dușmanii", El ne-a arătat și cum să facem ceea ce ne-a cerut.

Este oare nevoie să mai adăugăm ceva la această învăţătură, pentru a o face mai clară?

17 octombrie

Clarvedere

Puterile spirituale sunt de folos, numai atunci când sunt folosite într-un mod responsabil.
Dacă descoperi că ai puteri spirituale, trebuie să fii foarte atent să rămâi centrat în iubirea pentru tine şi pentru ceilalţi. Dacă nu o faci, vei vedea prin lentilele  fricii tale şi-ţi vei ceda puterea în favoarea a ceea ce vezi.
Întrucât nimeni nu este aliniat tot timpul la iubire, adu-ţi aminte că nu tot ceea ce vezi este exact aşa cum îl vezi tu şi nici nu îţi este de folos, aşa încât trebuie să discerni. Separă grâul de neghină.
În 1 Corinteni, XIII,12 se spune: “Mai întâi au văzut printr-o oglindă, în ghicitura, iar atunci, faţă către faţă...”
A vedea “faţă către faăţă” înseamnă a vedea lucrurile aşa cum sunt, fără distorsiune, fără interpretare.
Asta înseamnă adevărata clarvedere.
Când vei putea vedea fără prejudecată, predispoziţie sau frică, atunci lentilele vor fi clare. Până atunci, vei vedea prin lentile înceţoşate.

18 octombrie

Unitate în diversitate

Atunci când căutăm înţelegere în lumea în care trăim, găsim separare şi conflict. Numai atunci când nu ne mai străduim să fim la unison şi începem să acceptăm deosebirile dintre noi şi să creăm un loc sigur pentru a le exprima, experimentam egalitatea profundă care ne uneşte ca fiinţe umane.

19 octombrie

Răspunsurile sunt simple

Poţi să-ţi petreci întreaga viaţa căutând soluţii complicate la problemele tale, dar va fi o pierdere de timp. Răspunsurile sunt simple.Şi ele sunt foarte la îndemână.
Nimeni altcineva nu te poate face fericit sau trist, nici tu nu poţi face pe altcineva fericit sau trist.Fericirea sau tristeţea ta îţi aparţin numai ţie – iar ale lor le aparţin lor.
Nu-ţi pierde vremea dând vina pe altcineva pentru greşelile tale sau acceptând vina pentru greşelile pe care le fac alţii. Asumă-ţi responsabilitatea faţă de ceea ce gândeşti, spui sau faci. Lasă-i pe ceilalţi să-şi asume responsabilitatea faţă de ce gândesc, spun sau fac.
Fii în permanenţă conştient de aceste adevăruri simple şi poartă-te în conformitate cu ele. Drumul este drept. El pare să fie şerpuit, numai atunci când încerci să-l întortochezi, ca să-ţi satisfaci frica sau vinovăţia.

20 octombrie

Tu nu ai fost ales Mântuitor

Tu nu le ceri altora să facă ceea ce tu poți face pentru tine însuți. Tu nu-ți dai forța altora. De ce ar trebui ca ceilalți să-ți dea ție forța sau responsabilitatea lor?

Fă tot ceea ce poți pentru ceilalți.

Dar nu face pentru ei ceea ce ei trebuie să învețe să facă pentru ei înşişi. Dacă insişti în a-ți asuma o falsă responsabilitate pentru ceilalți, îi inviți să dea vina pe tine, atunci când ceea ce faci nu este pe placul lor.

Tu nu ai fost ales să fii Mântuitor.

Aşa că nu încerca să fii.

21 octombrie

A păşi dincolo de frică

Dacă vrei să-ți depăşeşti frica, trebuie mai întâi să treci prin ea. Trebuie să înveți să trăieşti în mijlocul fricii tale, fără să te autopedepseşti, fără să-ți proiectezi neliniştile asupra celorlalți. Trebuie să înveți să mergi, având frica drept însoțitor, în aşa fel încât să ajungi să o cunoşti.

Dacă nu-ți faci timp ca să descoperi la ce se referă frica ta, nu vei fi în stare să păşeşti dincolo de ea.

22 octombrie

A da forță celorlalți

Chiar dacă tu poți face o treabă mai bine decât fratele tău, trebuie să-l laşi pe el să o facă. Lui îi aparține alegerea, indiferent ce a ales.

Fă un pas înapoi şi lasă-i loc să acționeze.

Nici măcar nu te uita peste umărul lui.

Dacă vrei să-i înveți pe alții, lasă-i pe elevii tăi să te privească, în timp ce demonstrezi ce trebuie făcut. Apoi, lasă-i pe ei să exerseze singuri. După ce au învățat ceea ce le-ai predat, trimite-i pe drumul lor. Nu cultiva dependența în ceilalți.

Atunci când elevul revine pentru a căpăta mai multe lecții, ştii deja că ai de-a face cu un tipar al dependenței.

Nu-l încuraja, chiar dacă îți aduce avantaje financiare.

Un adevărat învățător da forța elevului său.

Un bun terapeut îşi ajută clientela să deprindă aptitudinile de care are nevoie pentru a se descurca singură.

23 octombrie

A iubi înseamnă a trăi în inimă

A iubi înseamnă a trăi în inimă. Nu poți iubi din nici un alt loc. Atunci când trăieşti în inimă, simți nu numai propria ta durere, ci şi durerea oricui care îți iese în cale. Asta e sensul sentimentului de compasiune.

Iubirea nu este o licoare fermecată. Nu este un val de hormoni. Ea are foarte puțin de-a face cu sexualitatea, deşi sexualitatea poate fi o expresie a iubirii.

Iubirea înseamnă a-i lăsa pe ceilalți să vină în inima ta.

24 octombrie

Perfecțiune

Perfecțiunea nu se află niciodată în obiect. Ea se găseşte în atitudinea celui care priveşte.Când lentilele prin care priveşti sunt curate, toate obiectele privite prin acele lentile sunt frumoase.

25 octombrie

Expansiunea conştiinței

Atunci când, în viața ta, intră o energie nouă, conştiința ta se extinde şi nu-ți mai este confortabil să acționezi în cadrul vechilor limite pe care le-ai acceptat odată. Vechile forme de exprimare dispar sau se fisurează şi trebuie găsite forme noi, mai largi.

Cu cât creşti mai mult în conştiință, cu atât te mişti mai mult prin diferite forme. Acest lucru te poate dezorienta, puțin. Poate părea un pic nesigur.

De aceea este atât de important să înveți să-ți creezi un spațiu sigur, stimulativ – unde să poți să fii liniştit, să asimilezi şi să fixezi noua energie. Acest lucru îți dă timp să locuieşti în noua formă, înainte de a încerca să te exprimi prin ea.

Noua energie te trimite afară, în necunoscut. Acolo vezi lucruri pe care nu le-ai mai văzut niciodată înainte. Dar, după aceea, trebuie să cobori şi să-ți regăseşti rădăcinile. Dacă nu îți faci timp să te legi bine de pământ, e posibil să descoperi că te supraextinzi, îți pierzi echilibrul şi te prăbuşeşti.

26 octombrie

Controlul asupra celorlalți

Iubirea te înalță şi te inspiră. Ea poate fi cea mai mare binecuvântare. Dar, de îndată ce iubeşti pe cineva, ego-ul tău o ia razna şi încearcă să preia controlul.

Iubirea aduce la suprafață tot ceea ce este întunecat, în aşa fel încât să poată fi văzut şi transformat. Tu eşti – sau nu eşti – dispus să priveşti.

Iubirea îți dă de făcut teme pentru acasă. Ea îți cere să devii conştient de temerile şi nesiguranțele tale, în aşa fel încât să nu le proiectezi asupra persoanei la care ții. Acesta este cel mai rapid mod de a distruge o relație.

Nu transforma binecuvântarea iubirii într-un blestem. Admite-ți temerile în fața partenerului tău şi cere ajutor pentru a trece prin ele.

27 octombrie

A muri în adevăr

Adevărul nu poate fi descris în cuvinte sau concepte. Nu te lăsa sedus de imagini elaborate, sau de cuvinte ce sună frumos. Ele plasează un obstacol inutil între tine şi Realitatea Supremă. Atunci când intri în adevăr, nevoia ta de a-ți intelectualiza sau de a-ți romanța experiența începe să se dizolve. Ego-ului tău îi este foarte greu să-şi mai spună cuvântul.

Dar ego-ul nu este înfrânt sau distrus.

**Ego-ul moare în adevăr.** El se predă în fața a ceva mai adânc şi mai profund. Acesta nu este un act de durere, ci un act de extaz.

28 octombrie

Pretutindeni şi nicăieri

Nicăieri nu este un loc rău. El este doar locul unde vii, atunci când nu mai ai "nicăieri altundeva" unde să mergi. Este doar locul în care ajungi, atunci când încetezi să mai eviţi acest moment. Este doar locul în care sălăşluieşti, atunci când realizezi că marea călătorie nu are legătură cu nimeni altcineva decât cu tine.

Tu eşti subiectul: tu eşti gândurile, sentimentele, cuvintele şi acţiunile tale. Dacă eşti dispus să-ţi îndrepţi atenţia către acestea, atunci nu trebuie să alergi de colo-colo precum Don Quichote, luptându-te cu morile de vânt şi salvând domniţe în suferinţă. Poţi să rămâi acolo unde eşti şi să te ocupi de originea bucuriei şi suferinţei din tine însuţi.

Iluminarea nu implică obţinerea a ceva ce nu ai. Ea implică renunţarea la o barieră pe care tu ai plasat-o între tine şi adevăr. Ea nu înseamnă, atât de mult, găsirea adevărului – cât renunţarea la o iluzie.

29 octombrie

Puterea credinţei

Cu cât sunt mai puternice credinţele noastre, cu atât ne manifestam mai mult în conformitate cu ele. Gândim, acţionăm şi reacţionăm după cum credem. Ne creăm viaţa în funcţie de ceea ce credem – indiferent de cât de adevărată sau de eronată poate fi convingerea noastră.

30 octombrie

A pune capăt durerii separării

Atunci când ştii că ceea ce noi numim călătorie spirituală nu este una externă, încetezi să te mai pierzi în lume. Îţi dai seama că nu lumea îţi cauzează suferinţă. Tu eşti cauza.

Aşa că, uită-te la tine. Înţelege că suferinţa lumii nu poate fi oprită, până când ea nu încetează să mai existe în inima ta. Ea nu se poate sfârşi când e vorba de fratele tău, sau de sora ta, până când nu se sfârşeşte în cazul tău.

Spiritualitatea autentică este calea către inima ta. Ea trece prin toate temerile şi amăgirile tale.

Ea nu este o cale de evadare.

Este o călătorie prin care treci dincolo de durerea ta, pentru a pune capăt durerii separării.

31 octombrie

Acum este singurul Timp care există

Fiecare moment conţine toate celelalte momente.

Acest moment conţine tot trecutul şi tot viitorul.

De aceea învăţătura esenţială a tuturor tradiţiilor spirituale este aceea de a ne cere să fim conştienţi şi prezenţi în acest moment. Deşi acest moment poate fi doar un punct de pe cerc – orice alt punct este suficient.

Orice punct este Alfa şi Omega.

Nu e nevoie de un timp sau de un loc special. Aici este un loc la fel de bun ca altele; acum este un timp la fel de bun ca altul. Nu există nimic ce trebuie făcut mai întâi.Nu există nimic ce trebuie făcut mai târziu. Nu există decât ceea ce se întâmplă acum. Asta este sigura ta responsabilitate.

01 noiembrie

Dansul ființei

Treaba ta nu este să faci ca frica sau atașamentul tău să dispară – ci, pur și simplu, să recunoști că opui rezistență, pe măsură ce ele se ivesc. Observându-ți rezistența, nu te identifici cu ea.

Observându-ți frica – tu nu ești acea frică. Observându-ți atașamentul față de un anume rezultat, tu nu ești acel atașament. Nu trebuie să-ți satisfaci dorințele sau să le opui rezistență. Observă-le doar și lasă-le să treacă. Pe măsură ce îți îmbrățișezi cu compasiune fiecare dorință – în deplină conștiență – ea se stinge. Gânduri și sentimente se ivesc în conștiință și pălesc. Nimic anume nu le face să vină sau să plece. Ele sunt pur și simplu o diastolă – precum mișcarea ritmică a respirației – sau ca o bătaie puternică de inimă.

Nimic din toate acestea nu au o semnificație.

Ele, pur și simplu, există. Este dansul ființei.

02 noiembrie

Ce-ar fi dacă?

Mintea egotică întreabă întotdeauna: "Ce-ar fi dacă?" Ea explorează mereu posibilitatea de a exista un loc mai bun în care să te afli, o slujbă mai bună, o relație mai bună, un scenariu mai bun decât cel care-ți stă în față, aici și acum.

Toate astea sunt motivate de frică.

Noi nu experimentam ceea ce există în mod direct, pentru că suntem prea ocupați să-l îmbunătățim. Foarte rar se întâmplă să ne acceptăm în mod spontan viețile – așa cum se desfășoară ele în momentul prezent.

03 noiembrie

Fixarea limitelor și respectarea lor

Poți să-i spui prietenei sau prietenului tău tot ce vrei, dar nu ai dreptul să-i ceri să se schimbe de dragul tău. Decizia de schimbare îi aparține celeilalte persoane.

Dacă iubești cu adevărat o persoană, accept-o așa cum este. Stabilește limitele pe care dorești să le stabilești și acordă-i spațiu pentru a lua propriile lui decizii. Ai răbdare și nu o forța să-ți împlinească așteptările. Las-o să se schimbe pentru că așa vrea ea, nu pentru că așa vrei tu.

Iubește persoana de lângă tine așa cum este și îngăduie-i să fie ea însăși. Dă-i această libertate, altfel ți-o vei pierde și tu pe a ta. Nu există nimic mai greu decât să încerci să salvezi sau să ajuți o ființă umană să se mântuie. Este ca și cum ai încerca să salvezi o persoană de la înec, având un braț legat la spate. Dacă încerci să faci acest lucru, ori vei fi tras la fund și te vei îneca, ori vei fugi, simțindu-te vinovat pentru că nu ai reușit  să-ți îndeplinești o responsabilitate care nu ți-a aparținut niciodată.ție cu adevărat.

Aminteşte-ți că e mult mai dificil să desfaci o relație de co-dependență, decât să intri în ea. Mai bine să te ții deoparte şi să dai forță celeilalte persoane, decât să fii atras într-o situație în care amândoi vă trădați pe voi înşivă.

04 noiembrie

A rămâne în centru

Nu mintea e problema.  Felul în care este folosită mintea este ceea ce ajută sau care pune piedici.
Atunci când sufli printr-un fir de trestie gol, scoți un sunet frumos care devine, fără efort, tăcere. Când mintea e liniştită, gândurile se ivesc în mod spontan, se oferă şi mor în vânt. Nu există nimic complex aici.
Scopul nu este acela de a face că gândirea să dispară, ci de a o încetini – în aşa fel încât să vină să se odihnească în propriul ei recipient. Tot ceea ce iese în evidență cu privire la individ, tot ceea ce separa şi divide, rămâne în ceea ce nu a cunoscut niciodată diviziunea. Numeşte-o iubire, compasiune, inimă-minte. Numele nu contează.
O dată ce te afli în acel loc, nu mai doreşti să fii nicăieri altundeva. O dată ce te odihneşti în acea pace, nu mai poți fi atacat de gândurile tale, sau de cele ale altcuiva.

05 noiembrie

Înainte de gând

Atunci când gândurile încetează, conştiința rămâne.
Când respirația se sfârşeşte, firul de trestie deține încă potențialul sunetului. Nu are importanță dacă trestia va fi culeasă vreodată. Nu are importanță dacă un alt gând se iveşte pe ecranul conştiinței. Atunci când vin gândurile, există o conştientă a gândurilor. Când gândurile nu mai vin, nu mai există decât conştiența. Acel cava care este anterior gândului este în tine – dar nu-l poți găsi gândindu-te la el.

06 noiembrie

De-a v–ați ascunselea

Adevărul este atotprezent. Conştiența noastră despre el poate să vină şi să plece – dar adevărul rămâne aşa cum este. E ciudat faptul că, atunci când ne relaxăm şi încetăm să-l mai căutăm, noi devenim conştienți de adevăr – şi nu mai suntem conştienți de adevăr, atunci când începem să-l căutăm.
E imposibil să-ți găseşti adevăratul Sine – pentru că partea din tine care-l caută este chiar aspectul care-l ocultează. Imediat ce începi să cauți adevărul, el se ascunde.
Învățătura ezoterică occidentală are marele orgoliu de a pretinde că adevărul poate fi găsit. Acesta este rezultatul inevitabil al unei minți care a pierdut legătura cu natura şi cu propria ei întrupare fizică.
Adevărul doar este. El poate fi experimentat în cadrul momentului, dar nu poate fi conceptualizat, El nu există separat de momentul în care este experimentat.

07 noiembrie

A vedea lampa, sau abajurul

Adevărul nu este exclusivist. El ne aparține nouă tuturor în mod egal.

Conceptele exclusiviste ale adevărului sunt iluzorii – indiferent din ce tradiție vin .

Toți suntem raze de lumină ascunse sub abajururi de diferite culori şi mărimi. Şi avem întotdeauna posibilitatea de a alege să vedem lumina din fiecare, sau să fim preocupați doar de abajur.

Cei ce te iubesc văd lumina din tine. Ei nu se concentrează asupra umbrelor pe care le proiectezi.

08 noiembrie

Ghizi şi Guru adevărați

Adevăratul ghid sau guru nu deține adevărul într-o măsură mai mare decât tine. Poate că el are doar mai puține păreri, mai puține prejudecăți, mai puțină îngustime de vederi, mai puțină nevoie de a discuta în contradictoriu, de a conceptualiza, judeca sau condamna.

După ce şi-a rezolvat propriile blocaje care îi obturau adevărul, învățătorul autentic te poate ajuta şi pe tine să ți le recunoşti pe ale tale. El nu te poate duce la adevăr, dar îți poate arăta ce te împiedică să-l vezi.

09 noiembrie

Olarul şi lutul

Tu eşti cel care decide ce va fi viața ta. Tu dai viață fiecărei relații şi fiecărei circumstanțe care îți iese în drum. Dacă tu nu i-ai da viață, suflu, sens, scop, ea nu ar avea nimic.

Nimic din toate acestea nu există separat de tine. Tu însă crezi că da.

“Tu”, cel pe care-l cunoşti, este un efect, nu o cauză. Acest “tu” se identifică cu lucruri exterioare şi se autodefineşte în raport cu ele. Şi astfel, tu eşti ridicat în sus şi tras în jos, exaltat şi umilit, de toate nesfârşitele permutări ale gândului, emoției şi experienței. “Tu”, cel pe care-l cunoşti, este afirmat de toate aceste autoidentificări şi vătămat de distrugerea lor perpetuă. De ce să menții vie această dramă? De ce să cauți stabilitate şi pace, prin ceea ce nu este nici stabil, nici plin de pace? Tu nu eşti numai cupa sau potirul, ci şi olarul care le modelează şi le dă formă. Nu eşti numai lutul, ci şi cel care suflă viață asupra lor.

10 noiembrie

Sentimentele sunt uşa către inimă

E uşor să citim cărți şi să ne trăim spiritualitatea la nivel intelectual... uşor – adică, până când viața intervine şi ne face bucăți. Atunci suntem obligați să pătrundem mai adânc în spiritualitatea noastră.

Toți vrem să ne simțim plini de pace, dar viața nu este întotdeauna liniştită. Uneori se întâmplă ceva care ne ridică probleme sau ne aruncă o provocare, iar noi trebuie să ne îmbrățişăm întreaga experiență.

Asta înseamnă să ne facem timp ca să simțim cu curaj, tot ceea ce simțim. Negarea sentimentelor noastre nu va duce la pace.

Cei cărora le este teamă să-şi înfrunte sentimentele, pot folosi meditația şi alte practici spirituale ca unelte ale negării. Ei pretind că sunt fericiți, deşi nu sunt. Ei încearcă să se descotorosească de sentimentele stânjenitoare, în loc să le întâmpine ca pe nişte mesageri ai sufletului.

Sentimentele noastre sunt acolo pentru un motiv anume. Ele sunt o cale câte inimă.

Sentimentele puternice se ivesc, atunci când trebuie deschisă uşa către inima noastră.

11 noiembrie

Întregire

Să nu fii surprins atunci când oamenii vin la tine, aşteptându-se ca tu să-i redai lor înşile. E ceva obişnuit. Dar nu te lăsa amăgit. Tu nu poţi întregi pe altcineva, nici altcineva nu te poate întregi pe tine.
Fiecare din voi trebuie să-şi găsească propria întregire.
Fiecare din voi ştie că îi este deja îndeajuns lui însuşi.

12 noiembrie

A întoarce şi celălalt obraz

Atunci când vezi cu Sinele tău Adevărat, nu vezi decât Adevăratul Sine în ceilalţi. A vedea cu Sinele tău Adevărat înseamnă a vedea dincolo de măştile pe care ceilalţi le poartă peste esenţa lor. Înseamnă să-i vezi prin iubirea ta şi prin acceptarea sinelui tău.
Atunci când te priveşti pe tine cu compasiune, îi vezi şi pe ceilalţi la fel, chiar şi atunci când ei încearcă să te atace. Înţelegi că ei încearcă să-şi proiecteze ura de sine asupra ta, deoarece pentru ei este prea înspăimântătoare ca să o poată privi. Aşa că, nu ataca la rândul tău. Aminteşte-le doar cine eşti – şi oferă-le iubirea de care au cu atâta disperare nevoie şi pe care nu ştiu cum să o ceară.

13 noiembrie

A lua înapoi ceea ce ai dat

Nu vei experimenta adevărata intimitate cu cineva, dacă îţi petreci viaţa încercând să le faci plăcere altora. E posibil să cauţi aprobarea şi să o găseşti pentru o vreme – dar e numai o chestiune de timp, până când ea va deveni o închisoare. Cine se dăruie pe sine, va trebui să se ia înapoi – mai curând sau mai târziu. Cine aşteaptă să fie salvat de altcineva, îl va învinovăţi pe acesta, atunci când salvarea nu apare. Cine spune "da" pentru că se teme să spună "nu", va spune "nu" în cele din urmă – dar acesta nu va fi un "nu" blând şi plin de compasiune. Va fi un "nu" aspru şi neiertător al celui care încearcă să supravieţuiască, al celui care se teme că va fi sufocat. Va fi strigătul celui care se simte trădat, deşi, de fapt, s-a trădat singur.

14 noiembrie

A te accepta pe tine însuţi

Nu te poţi "forţa" să te iubeşti pe tine însuţi, aşa cum nu te poţi forţa să-i iubeşti pe alţii.
Iubirea începe cu acceptare. Practică acceptarea - atunci când devii conştient că eşti critic cu tine însuţi şi cu ceilalţi. Fii doar conştient şi acceptă ceea ce se întâmplă... nu te autopedepsi... şi apoi îmbrăţişează-ţi experienţa cu afecţiune. Spune-ţi: "Văd că sunt critic – şi asta înseamnă că sunt speriat". A te accepta pe tine însuţi în fiecare moment este o muncă spirituală. Este o practică permanentă. Din nefericire, nu există scurtături. Iubirea lui Dumnezeu pentru tine merge pe urmele iubirii şi acceptării tale de sine.

15 noiembrie

A învăța lecția

Adeseori, părăseşti o relație sau îți încalci un angajament pe care l-ai făcut, pentru că nu vrei să te confrunți cu temerile care te cuprind.
Această strategie a ieşirii din scenă nu funcționează niciodată, pentru că nu faci decât să te învârți în cerc şi să creezi o altă relație, sau o altă situație, în care trebuie înfruntate aceleaşi temeri. Nu poți renunța la lecție, înainte de a o învăța. Poate că ai nevoie să experimentezi acea lecție cu douăzeci de oameni diferiți, în douăzeci de moduri diferite – dar, în cele din urmă, trebuie să-ți înfrunți temerile.

16 noiembrie

A-ți aduce ție însuți iubire

Munca ta spirituală se face cu temerile tale, nu cu ale altcuiva. A fi conştient de temerile tale, creează un spațiu în care ceilalți să devină prezenți alături de tine. Asta nu dă greş niciodată.
Ego-ul încearcă să iubească, dar nu o poate face. El nu ştie decât cum să pretindă. Iubirea nu vine din ego. Dar ea trebuie să vină la ego – din tine. Iubirea ta pentru partea din tine care se teme, creează siguranță.
Acest mod de grijă față de sine este activitatea cea mai importantă a vieții spirituale. Atunci când îți aduci ție însuți iubire, ego-ul nu mai constituie o problemă.
El este o problemă, numai atunci când nu aduci iubire.

17 noiembrie

Nevoia de a fi plăcut celorlalți

Nu e necesar ca alții să te placă. E bine când ei o fac – dar nu ar trebui să fie ceva devastator, atunci când nu o fac.
Propria evaluare de sine trebuie făcută independent de gândurile şi sentimentele altor oameni. Atunci ea este autentică. Este substanțială.
Este un rezervor de forță emoțională – la care se poate apela, atunci când apare o necesitate emoțională.

18 noiembrie

Dreptate şi nedreptate

Dreptatea, cinstea şi egalitatea sunt, adeseori, greu de sesizat. Noi nu venim în lumea aceasta cu aceeaşi cantitate de talent sau de resurse. Faptele noastre bune nu sunt neapărat răsplătite, nici greşelile noastre nu sunt întotdeauna corectate în această viață. Dacă există un fel de dreptate spirituală, ea nu este aşa cum ne aşteptam noi. Unii dintre cei mai amabili şi mai generoşi oameni se îmbolnăvesc de cancer şi mor, iar unii dintre cei mai violenți şi mai abuzivi oameni scapă, aparent fără să pățească ceva.
Dumnezeu nu are o forță polițienească, nici un detaşament de atac – aşa că, dacă tu cauți un soi de dreptate echitabilă sau cauzală, e posibil să fii dezamăgit. Dar dacă priveşti lucrurile în perspectivă, vezi că modul nostru de a gândi şi faptele care izvorăsc din el ne ajung, în final, din urmă. Un lup nu este fericit să poarte o veşnicie haine de oaie.

Ceea ce se află în minte iese, în cele din urmă, afară. Nu poate fi ascuns la nesfârşit. În cele din urmă, puii se întorc acasă, la cuib. Nevăzutul devine vizibil. Păcatul nu mai poate fi deghizat în haine frumoase făcute din bani, putere, privilegiu sau autoritate.

19 noiembrie

În căutarea iubirii

Cel care caută iubire şi cel care dăruieşte iubire trăiesc în lumi diferite. Cel care caută iubire nu ştie cum să iubească. El este atât de preocupat de cât de mult obține, încât nu are timp să dăruie celorlalți. Veşnic măsurând şi numărând, el se retrage în minte şi îşi închide inima.

Cu toate acestea, până când nu va oferi iubire, el va fi nefericit. Până când nu va dărui, fără să aştepte să primească ceva în schimb, iubirea care se întoarce la el nu va fi niciodată îndeajuns.

20 noiembrie

Nevoia de a avea dreptate

Nevoia noastră de a avea dreptate înseamnă să admitem că suntem egocentrici şi mulțumiți de noi sau, din contra, ne consideram frustrati. Cineva care are nevoie să aibă dreptate, rareori o şi are – şi, atunci când are dreptate, asta îl costa mult pe el şi pe ceilalți.

Îngâmfarea şi mândria stau în calea trezirii noastre. Ele scurtcircuitează procesul nostru de creştere

Atunci când suntem prea atraşi de ceea ce ştim, uităm că, de fapt, nu ştim prea multe. Începem să ne luăm mult prea în serios. Şi asta înseamnă că avem mai puțini prieteni şi mai puțină pace a minții. Dacă vrem să trăim mai paşnic, trebuie să recunoaştem că nevoia noastră de a avea dreptate este un semn de imaturitate intelectuală şi de slăbiciune emoțională. Aceasta nu-i foloseşte nevoii noastre de a evolua, sau de a ne împlini în relațiile noaste cu ceilalți.

21 noiembrie

A-ți găsi chemarea

A-ți găsi un serviciu şi a-ți găsi darul nu constituie acelaşi proces. Oricine poate obține o slujbă. Însă foarte puțini îşi găsesc darul. Sursa darului tău nu se găseşte în afară, ci înăuntru. Nu îl vei găsi, dacă eşti în căutarea aprobării celorlalți. Trebuie să înveți să-ți acorzi ție însuți această validare.

Nu-l vei găsi, dacă încerci să-ți adaptezi darul la solicitările serviciului tău. În final, e posibil să fii obligat să alegi între unul şi celălalt. Darul tău este o chemare. Reprezintă o muncă pentru o viață. Ea (chemarea) începe adânc în tine şi se exteriorizează, pe măsură ce îți recunoşti darul şi ai încredere în el.

Acest lucru nu se întâmplă peste noapte.

Cu cât crezi mai mult în darul tău şi îl dărui fără ataşamente, cu atât mai mult el se multiplică. Ai sentimentul de lipsă, numai atunci când nu ai încredere în darul tău – sau când pui condiții ca să-l dăruieşti sau să-l primeşti.

22 noiembrie

Fiori sufleteşti

Cea mai mare parte din tot ceea ce am construit în viață se va reduce la praf şi pulbere. Acest lucru este inevitabil.

Ceea ce creează mintea trebuie să fie distrus, în cele din urmă, pentru a face loc noilor ei creații. Toate formele îmbătrânesc şi ies din uz. Toate clădirile, indiferent cât de bine şi cu cât efort sunt întreținute, se deteriorează în cele din urmă. Structura de bază nu se mai poate susține şi nu mai poate fi reparată.Convingerile sunt treptat subminate şi ele de dinăuntru. Cu timpul ele devin şubrede, neclare, supratensionate şi exacerbate. Unele devin găunoase, ceea ce este evident pentru alții, dar un mister pentru noi. Cu toate acestea, atunci când casa se prăbuşeşte peste noi, suntem foarte surprinşi. Prietenii noştri dau din cap şi spun "noi am încercat să-ți spunem, dar tu n-ai vrut să asculți".

Asta nu ar trebui să te surprindă prea mult. Atunci când îți cheltuieşti tot timpul şi toată energia încercând să susții casa, e greu să crezi că eforturile tale sunt zadarnice.

Într-adevăr, dacă ai crede aşa ceva, n-ai mai încerca să îndrepți lucrurile şi le-ai lăsa, pur şi simplu, să se prăbuşească. S-ar putea chiar să pui mâna pe un baros, şi să ajuți procesul de demolare! Puțini dintre noi sunt dispuşi să înşface barosul, chiar şi atunci când devine evident că mult iubitele noastre convingeri nu-şi mai au rostul. Devenim ataşați de noile noastre creații.

Şi astfel, procesul distrugerii are loc în mod inconştient. Ca şi un cutremur, el țâşneşte din adâncurile sufletului.

Schimbarea pare că vine din exterior, dar ea are loc cu binecuvântarea sufletului nostru. Atunci când simțim foarte tare nevoia să ne transformăm psihologic, sufletul refuză, pur şi simplu, să mai păstreze vechile sisteme ale negării – şi atunci, întregul edificiu se prăbuşeşte.

23 noiembrie

Încredere şi eşec

Atunci când eşuăm, credem că nu suntem suficient de buni pentru a ne împlini visele. Aşa că, cedăm. Ne conformăm. Ne găsim o slujbă sau o relație care ne oferă siguranță.

Adevărul este, însă, că nu am avut suficient de multă încredere. Nu am crezut suficient de mult în noi sau în ceilalți. Am încercat să controlăm. Am insistat să ne impunem voința. Ne-am speriat şi am ieşit din fluxul creator al vieții.

Viața nu a fost împotriva noastră. Noi nu am fost dispuşi să avem încredere în viață. Nu ne-a plăcut direcția în care se îndrepta răul şi am decis să înotăm în cealaltă direcție. Apoi, am obosit şi am renunțat. Putem să dăm vina pe râu. Putem da vina pe noi înşine. Sau putem să ne dăm seama ce trebuie să facem – şi să o facem data viitoare. Putem să avem încredere în râu şi să învățăm să înotăm în sensul curentului, nu împotriva lui.

24 noiembrie

Pace în inimile noastre

Dacă noi căutăm pacea în formă, suntem de obicei dezamăgiți, pentru că majoritatea formelor sunt uşor de distrus.

Numai atunci când căutam pacea în inimile noastre, putem găsi iertare pentru toate fragmentele disparate ale experienței noastre.

25 noiembrie

Vremea vindecării şi iertării

Toți suntem puțin nerăbdători când este vorba de procesul nostru de vindecare şi de ispăşire.

Vrem să iertăm şi să ne anulăm pe loc vinovăția. Ne descurajăm dacă continuăm să ne simțim mânioşi, vinovați, temători sau plini de resentimente, luni sau ani întregi după ce aceste sentimente au ieşit pentru prima dată la suprafață.

Din nefericire sau din fericire – în funcție de perspectiva din care privim – trebuie să lăsăm ca vindecarea noastră să ia atât timp cât este necesar!

Putem dori să iertăm, dar nu ne putem forța să facem acest lucru.

Nu există scurtături pentru ispăşire.

Cu toate acestea, putem învăța să ne îmbrățişăm cu compasiune frica sau disconfortul. Putem înceta să ne mai pedepsim pentru că ne simțim vinovați, sau pentru că nu iertăm în totalitate.

Atunci când încetăm să ne mai străduim atât de mult "să fim ființe spiritualizate şi să facem totul aşa cum trebuie", putem permite ca vindecarea noastră să se producă conform propriului ei orar.

26 noiembrie

Mai puțin este mai bun decât mai mult

La început credem că "mai mult" este răspunsul la percepția noastră de a nu avea destul. Să avem mai mulți bani, să fim mai activi, să facem mai multă dragoste.

Dar, cu timpul, învățăm că "mai puțin" e mai eficient.

Mai puțină stimulare, mai puține relații, mai puțină activitate, toate duc la adâncirea experienței noastre.

Atunci când ne concentrăm adânc asupra a ceea ce se întâmplă, îl asimilăm în întregime. Atunci, ne simțim satisfăcuți. Ştim că am avut destul. Nu avem nevoie de mai mult.

27 noiembrie

Observatorul

Cele mai multe dintre cărțile noastre de ştiință se ocupă de obiecte şi evenimente din lumea exterioară. Rareori îşi îndreaptă atenția asupra celui care observă.

Einstein, fiind un om cu simțul umorului, a descoperit că aceasta este singura variabilă neluată în considerație. Când el a început să privească la cel care privea, o nouă lume a fost revelata.

Şi astfel, Vestul a descoperit ceva ce Estul ştia de un timp: "ceea ce vezi, depinde de felul în care îl vezi". Cu alte cuvinte, nu există nici o realitate separată de mintea celui care observă.

Fără conştiință nu există experiență.

Dacă vrem să înțelegem mecanismele lumii, putem continua să studiem obiectele şi felul în care ele se comportă.

Dacă vrem să înțelegem natura conştiinței, trebuie să ne îndreptăm atenția asupra celui care observă.

Lumea "spațiului interior" este la fel de vastă că aceea a "spațiului exterior". Într-adevăr, sunt şanse că secretele uneia să fie descoperite în cealaltă.

28 noiembrie

A elibera trecutul şi viitorul

Cea mai mare provocare spirituală a noastră este de a fi fericiți în acest moment. Nu putem fi fericiți, dacă suntem supărați cu privire la ceva ce s-a petrecut în trecut, sau îngrijorați cu privire la atingerea unui anume rezultat în viitor.

Putem fi fericiți, numai atunci când energia noastră este investită în a lucra cu ceea ce se întâmplă aici şi acum.

29 noiembrie

Valoarea experienței

Dacă ai fi ştiut durerea ce avea să urmeze atunci când ai mâncat mărul, nu l-ai mai fi mâncat.

Trebuia să mănânci mărul, pentru a cunoaşte durerea.

Asta nu înseamnă că mărul e rău. Nu înseamnă nici chiar că durerea e rea. Într-un anume sens, amândouă sunt necesare experienței cunoaşterii.

Cunoaşterea autentică vine din experiență.

De aceea e necesară încarnarea.

Nu poți cunoaşte într-un mod detaşat. Pentru a cunoaşte, trebuie să devii. Trebuie să experimentezi.

Mulți oameni încearcă să găsească înțelegere spirituală prin conceptualizare – dar asta nu e niciodată o acțiune eficienta. Gândul te poate duce până în prag, dar nu te poate duce în sanctuarul interior. Dacă vrei să ştii ce se află în partea cealaltă a uşii, trebuie să o deschizi şi să treci pragul.

30 noiembrie

Noua paradigmă

În organizațiile noii paradigme, indivizii acționează în colaborare. Contribuția fiecărei persoane este esențială, dar nici o persoană nu este star. Starurile sunt îndepărtate, de îndată ce vechea paradigmă începe să dispară în uitare.

În noua paradigmă, oamenii sunt prețuiți în funcție de cine sunt şi ce fac. Ierarhiile sunt înlocuite cu Egalități.

01 decembrie

Dorință

Dacă rugăciunea, afirmațiile şi alte eforturi de a concentra mintea dau uneori rezultate, acest lucru se întâmplă numai atunci când în spatele practicii mentale există o dorință puternică.

Nu este îndeajuns să ceri ceva pe plan mental. Trebuie să ceri cu întreaga ta ființă.

Scoți la lumina ceea ce doreşti. Promovezi fără ezitare ceea ce doreşti mai mult, atrăgând către tine resursele, asigurând sprijinul şi entuziasmul celorlalți. Materializezi totul pe baza dorinței. Fără dorință, nu există decât materializare minimă.

Atunci când încerci să materializezi ceea ce doreşti fără tragere de inimă, reuşeşti doar pe jumătate. De aceea ce cauți cu putere şi neabătut, învingând toate obstacolele, se împlineşte.

Ceea ce doreşti şi la ce te gândeşti cel mai mult sunt cele mai puternice semințe pe care le sădeşti. Viața se îndreaptă spre locul unde îți plasezi energia. Sau, aşa cum a spus Iisus: “Unde ți-e inima, acolo va fi şi comoara ta”.

02 decembrie

Nici deţinând controlul, nici lipsit de putere

Nu există decât două moduri prin care poţi interfera cu fluxul spontan al abundenţei şi graţiei din viaţa ta.

1. Să crezi că poţi controla ce se întâmplă.
2. Să crezi că nu ai nici o putere să faci ceva.

Niciuna dintre aceste convingeri nu este adevărată. Ambele sunt extreme care duc la presupuneri incorecte şi la un comportament disfuncţional.

Desigur că, dacă eşti înnebunit să deţii controlul, a crede că eşti lipsit de putere îţi poate aduce un oarecare echilibru. Pe de altă parte, dacă crezi că eşti lipsit de putere, puţină forţă îţi poate fi de folos.

Noi nu suntem nici lipsiţi de puterea de a ne schimba vieţile, nici capabili de a controla ceea ce ni se întâmplă. În schimb, suntem liberi de a lucra în mod creativ sau reactiv cu evenimentele şi împrejurările care se ivesc în vieţile noastre.

03 decembrie

A cere ceea ce vrei

Atunci când ştii ce vrei, cere.

Nu pretinde şi nu înnebuni oamenii cu aşteptările tale. Cere, pur şi simplu, fără ocolişuri. Spune oamenilor ce vrei, într-un mod politicos, respectuos. Şi, după aceea, acordă-le libertatea şi spaţiul necesare pentru a-ţi răspunde cinstit.

Nu forţa pe nimeni.

Dar nu-ţi reprima dorinţele, doar pentru că ţi-e frică de felul în care s-ar putea ca cineva să reacţioneze la ele.

04 decembrie

A crea din perspectiva iluziei lipsei

Atunci când creăm din perspectiva iluziei lipsei, creăm o mulţime de lucruri de care nu avem cu adevărat nevoie. Şi după aceea, trebuie să găsim un mod de a ne debarasa de ele. Acest lucru ia foarte mult timp, este ineficient şi nu e în folosul planetei.

Indiferent cât de multe lucruri creăm, nu vom umple niciodată golurile din inimile noastre. Singurul mod în care acel gol poate fi umplut, este să ne dăm seama că avem deja ceea ce ne trebuie. Atunci "golul" devine "un întreg".

Dacă am şti că iubirea pe care o căutăm se află în noi, am putea învăţa să ne conectăm la ea în interiorul nostru.

Atunci ne-am putea aduce singuri iubire, atunci când ne simţim incompleţi sau nevrednici – şi am putea înceta de a mai proiecta nevrednicia noastră în afară, asupra altora şi asupra planetei.

05 decembrie

Adevăratele recompense

Faptele spirituale primesc recompense semnificative, dar aceste recompense nu vin la cei care le caută. Darurile Spiritului trebuie oferite fără gânduri ascunse sau ataşamente. Ele trebuie dăruite în folosul celorlalți, fără a te gândi la felul în care ele ți-ar fi ție de folos.
Darurile făcute în mod spontan şi cu bună credință se întorc la donator, mult sporite. Celui care dăruieşte astfel, nu îi lipseşte nimic de valoare şi nu acumulează lucruri de care nu are nevoie.

06 decembrie

Iubirea nu-ți cumpără mai multe jucării

Chiar dacă te hotărăşti să alegi iubirea chiar în acest moment, aceasta nu înseamnă că că vei obține un Mercedes nou.
Alegerea iubirii este o alegere mai profundă decât cunosc furnizorii de cristaluri şi asii teoriei abundenței – pentru că nu trebuie să aleagă numai adultul spiritualizat, ci şi copilul rănit, care nu e sigur că e demn de iubire. Dacă dai crezare învățaților cu străluciri de înger, atunci poți să bați din picior chiar acum şi, precum Dorothy (din "Vrăjitorul din Oz"), să te duci direct acasă. Nimeni nu te poate contrazice, dacă asta e de folos.
Dar dacă nu foloseşte, s-ar putea să realizezi că  Dorothy are de făcut o călătorie în lumea de jos. Acolo ea va întâlni atât îngeri, cât şi demoni. Va trebui să înfrunte întunericul, pentru a găsi lumina. La fel ca noi, ea va trebui să stea fata în față  cu aspectele proprii şi ale altora, care îi displac – deoarece aceasta înseamnă călătoria în întregire.
Acesta nu este genul de iubire din vată de zahăr. Nu este o abordare de tip comercial a mântuirii. Este genul de iubire  de care ai nevoie timp de o viață întreagă pentru ca să înveți să dai şi să primeşti. Este genul de ispăşire ce are loc în tranşee.

07 decembrie

Grație divină

Atunci când ştim că suntem demni de iubire, nu mai avem nevoie să ne angajăm într-o avalanşă de activități menite să ne dovedească, nouă înşine şi celorlalți, că suntem vrednici. Convingerea noastră lăuntrică cum că suntem vrednici,  ne face capabili de a dărui iubire fără a cere ceva în schimb şi fără a avea aşteptări – creând,  în acest fel, calea pe care se reîntoarce, în mod spontan, la noi.
Relația noastră cu lumea – şi, de aceea, relația noastră unul cu celălalt, nu mai este una de manipulare, luptă sau lăcomie, ci una de încredere şi de desfăşurare naturală a tuturor proceselor organice. Ceea ce trebuie să se întâmple, se întâmpla prin noi, pentru că dorim şi putem să o facem – şi nu pentru că ego-urile noastre au nevoie ca acest lucru să se întâmple, pentru a fi validate. Grația divină se manifestă în viețile noastre, iar noi suntem atraşi în mod natural către evenimente şi împrejurări la care ne putem aduce contribuția, cu energia şi atenția noastră. Deoarece suntem flexibili şi cooperanți, ne atingem țelurile – aparent fără efort.

08 decembrie

Un infanterist al lui Dumnezeu

Imaginează-ţi că cineva ar veni la tine şi ţi-ar spune: “Astea sunt abilităţile mele. Te rog, foloseşte-le în orice fel doreşti, pentru binele nostru comun. Eu am încredere absolută că mă vei plăti în mod cinstit şi cu respect.” Ai angaja acea persoană pe loc, nu-i aşa? Atunci când eşti dispus să-ţi aduci contribuţia, fără să fii ataşat de rezultat, eşti imediat înrolat în lucrarea Spiritului. Devii un infanterist al lui Dumnezeu. Încetezi să-i slujeşti percepţiei tale limitate cu privire la ceea ce e bine pentru tine – şi te pui în slujba binelui tuturor.

09 decembrie

Unire

Pe măsură ce oamenii se aliniază la legea graţiei divine, relaţiile vor căpăta un nou înţeles. Ceea ce doi sau mai mulţi oameni nu puteau face separat, se va întâmpla în mod spontan, atunci când se vor uni.
Sinergia creativă a unor astfel de relaţii va transcende nevoile şi programele de lucru individuale, atingând vieţi care, altfel, nu ar fi fost atinse niciodată.

10 decembrie

Cele două feţe ale lui Dumnezeu

Dacă te situezi într-o perspectivă spirituală, nu îţi poţi măsura succesul în viaţă, pe baza unor factori externi. Adevăratul succes se măsoară în funcţie de capacitatea ta de a te iubi pe tine şi pe ceilalţi – nu în funcţie de mărimea portofelului, de numărul de diplome, sau de importanţa funcţiei.
Factorii externi se modifică. Dacă suntem ataşaţi de ei, suferim, atunci când lucrurile se schimbă. Vezi pilda lui Iov. El a pierdut tot ceea ce îi definea viaţa, cu excepţia credinţei. Credinţa i-a dat posibilitatea de a folosi fiecare adversitate ca pe un mijloc de a pătrunde şi mai adânc în iubirea lui.
Uneori, când îi urăm lui Dumnezeu bun venit în vieţile noastre, El decide să facă curăţenie în casă şi, pentru un timp, totul pare o harababură. Iov nu este singurul care a descoperit acest lucru. Şi tu îl poţi descoperi.
Dumnezeu este atât Vishnu, apărătorul, cât şi Shiva, distrugătorul. Cu o mână El ne distruge iluziile, iar cu cealaltă ne ajută să ne dezvoltăm iubirea şi compasiunea.

11 decembrie

Îndrumare

Îndrumarea vine atunci când te simţi relaxat şi liniştit.
Puţin câte puţin, capeţi încredere în înţelepciunea care vine la tine în această stare de relaxare şi linişte, pentru a rosti cuvintele pe care eşti îndrumat să le rosteşti şi pentru a întreprinde acţiunile pe care eşti îndrumat din interior să le întreprinzi – chiar dacă nu înţelegi, întru totul, de ce ţi se cere să le întreprinzi.
Cunoaşterea intuitivă se bazează pe sentimentul că “e bine” ceea ce spui sau faci – chiar şi atunci când vii cu o soluţie analitică.
Mai târziu, când priveşti înapoi la ceea ce s-a întâmplat, e posibil să vezi de ce ai fost călăuzit să grăieşti sau să acţionezi într-un anume mod. Adeseori, cea mai potrivită îndrumare pe care o primeşti va fi complet neaşteptată, datorită faptului că ea vine de la un nivel profund de integrare sufletească, în care toate aspectele conştiinţei sunt acceptate cu răbdare. Acesta este nivelul unităţii conştiinţei, iar

soluțiile care vin din acest loc par adeseori ciudate minții ego-ului, cea care analizează problema sau dilema.

12 decembrie

Spiritul legii si Legea Spiritului

Un sistem de legi exterioare nu poate furniza niciodată îndrumarea specifică de care avem nevoie pentru a ne trăi viețile în concordanță cu Spiritul. Pentru a trăi astfel, trebuie să învățăm să auzim vocea adevărului din inimile noastre.

Legea Spiritului nu este statică. Deşi vine dintr-o Sursă de mare spiritualitate, ea trebuie să fie exprimată într-un limbaj specific şi în termeni care pot fi înțeleşi de oameni cu o oarecare cultură şi experiență. Ceea ce spune ceva oamenilor dintr-o perioadă istorică, poate spune altceva sau poate că nu spune nimic altor oameni, dintr-o altă perioadă istorică.

Aplicațiile rigide ale legii nu presupun nici o intuiție şi nici compasiune. În schimb, sensul profund al legii trebuie intuit în aşa fel, încât el să poată fi aplicat circumstanțelor specifice fiecărui individ.

13 decembrie

Un obstacol în calea învățării

Cea mai mare dintre toate iluziile constă în a pretinde că ştii cea ce nu ştii.

Ignoranța autentică nu constituie niciodată o problemă. Când nu ştii, poți învăța. Poți fi instruit.

Dar atunci când nu ştii şi crezi că ştii, nu poți fi învățat. Ai ridicat un obstacol în calea învățării. Acest lucru este mai rău decât ignoranța. Este pură autoamăgire!

14 decembrie

Roata Karmei

Este clar că stările interioare au impact asupra acțiunilor exterioare, iar acțiunile exterioare au impact asupra stărilor interioare. Ceea ce se petrece în exterior e legat de ceea ce se petrece în interior – nu în mod liniar ci în mod circular.

Cu toții tindem să dăm înapoi ceea ce primim şi să primim cea ce am dat.

Pentru a ne desprinde de roata Karmei, trebuie să facem o alegere rară şi curajoasă: aceea de a da înapoi ceva diferit de ceea ce am primit – sau de a primi ceva diferit de ceea ce am dat. Iisus, acest lucru a înțeles atunci când ne-a cerut să ne iubim duşmanii. Desigur, a ne iubi duşmanii nu înseamnă că ei vor alege să ne iubească pe noi. Înseamnă doar că noi le oferim o ocazie de a alege iubirea.

Depinde de ei dacă o fac sau nu.

15 decembrie

Uşa deschisă

Cei care bat la uşă, o vor găsi deschisă pentru ei.

Cei care stau la uşă, prea mândri pentru a bate, nu vor fi auziți – dar aceea este alegerea lor.

Dumnezeu nu refuză nimănui iubirea sau adevărul.

Dar numai cei care au inimi şi minți deschise vor primi aceste daruri. Treaba noastră este să îndepărtăm barierele pe care le-am ridicat în calea iubirii şi adevărului.

Atunci când inimile şi minţile noastre sunt deschise, toate darurile lui Dumnezeu ne pot fi încredinţate.

16 decembrie

A înfrunta neadevărul

Atunci când Iisus întâlnea un neadevăr, El îl înfrunta. Timp de patruzeci de zile în deşert El a înfruntat fiecare gând pătruns de teamă, care i-a trecut prin minte. Dacă ai  vrea să faci acest lucru timp de patruzeci de zile, s-ar putea să te trezeşti şi tu!
Minciunile trebuie înfruntate acolo unde sunt: în conştiinţă. Nu e suficient să înfrunţi doar minciunile care sunt rostite.
Trebuie să înfrunţi şi minciunile negrăite.
Aceasta este o importantă practică spirituală: înfruntă fiecare gând lipsit de iubire pe care l-ai avut vreodată despre tine sau despre ceilalţi.
Atâta timp cât aceste gânduri trec neînfruntate, te vei simţi  separat de adevăratul tău Sine şi de adevăratul Sine al celorlalţi.

17 decembrie

Cum te adresezi celorlalţi

Înţelege că cel mai important lucru nu este ce faci sau ce spui. Este felul în care te comporţi şi le vorbeşti celorlalţi. Nu te adresa celorlalţi când eşti supărat. Aşteaptă până te simţi mai liniştit. Numai atunci când spui adevărul cu iubire, ceilalţi pot auzi ce ai de spus, fără a se simţi atacaţi.

18 decembrie

Ascultare interioară

Mulţi oameni spun toate cuvintele potrivite, dar nu înţeleg nimic. Ei nu fac decât să repete ce au spus alţii, ei citesc dintr-o carte. Nu sunt în comuniune cu propria lor experienţă, care este singurul loc în care poate fi găsită înţelepciunea autentică.
De aceea, Iisus şi alţi mari învăţători ne cer nu numai să studiem ceea ce spun tablele şi scripturile, ci şi să fim prezenţi în vieţile noastre, în aşa fele încât să ascultăm mereu îndrumarea Spiritului. Ei ne cer să cultivăm o relaţie directă cu Dumnezeu. Ei vorbesc despre proces, nu despre rezultat. Ne invită să luăm parte la un proces de ascultare interioară, prin care putem auzi adevărul şi putem acţiona pe baza lui. Ei nu ne spun dinainte care este acel adevăr, pentru că vor ca noi să-l descoperim în clipa prezentă.

19 decembrie

Două porunci

Iisus a ştiut că unii dintre noi vor întâmpina dificultăţi în a-şi aminti cele zece  porunci, aşa că a decis să simplifice învăţătura de dragul nostru. El ne-a dat doar două porunci de care să ne aducem aminte: "Iubeşte-L pe Dumnezeu din toată inima şi cu toată mintea ta şi iubeşte-ţi aproapele ca pe tine însuţi."
Pentru a-L iubi pe Dumnezeu, trebuie să înţelegem că Dumnezeu nu se afla numai în afara noastră, ci şi în interiorul nostru. El este în inimă şi în mintea noastră. El este împreună cu noi. Într-

adevăr, iubirea şi prezenţa lui Dumnezeu sunt însăşi esenţa a ceea ce suntem. A-L iubi pe Dumnezeu înseamnă a ne iubi şi a ne cinsti pe noi înşine, precum şi a asculta şi a acţiona în spiritul îndrumării pe care o primim.

Dar, aşa cum Dumnezeu este esenţa noastră, El este, de asemenea, esenţa fiecăruia dintre fraţii şi surorile noastre. Şi fiecare dintre semenii noştri merită aceeaşi cinstire de sine, iubire şi respect pe care îl merităm şi noi.

A-L iubi pe Dumnezeu înseamnă să ne iubim şi să ne cinstim fratele şi sora şi să respectăm îndrumarea lor, precum şi acţiunile ce izvorăsc din ea.

Nu putem să-L iubim pe Dumnezeu şi, în acelaşi timp, să ne onorăm pe noi înşine şi pe aproapele nostru. Iubirea de Dumnezeu este intim legată de iubirea de noi înşine şi de iubirea pentru ceilalţi.

20 decembrie

Rădăcini şi ramuri

Dacă eşti un romantic, vei tinde către relaţii tragice. Romanticii au aşteptări atât de înalte unii faţă de alţii, încât e imposibil să se ridice la înălţimea lor. Dacă eşti un pesimist, vei tinde către relaţii care nu te emulează. Pesimiştii au aşteptări minime şi le întâmpină cu pasivitate. În timp ce romanticii intră şi ies dintr-o relaţie cu mare tam-tam, pesimiştii fac să crească rădăcini uriaşe în relaţii cărora le lipsesc energia şi intimitatea.

Tu nu trebuie să alegi între o relaţie care are aripi, dar nu şi stabilitate, şi o relaţie care are rădăcini, dar nu şi aripi.

Oricare dintre aceste alegeri te limitează.

În schimb, fii conştient de tendinţă ta şi încearcă să o echilibrezi. Dacă rădăcinile tale sunt masive, trimite ceva energie în ramuri. Întinde mana şi asumă-ţi câteva riscuri.

Dacă te-ai supraextins şi te afli în plin necunoscut, trimite ceva energie înapoi în pământ şi împământează-te.

21 decembrie

A nu şti

Duminica e o zi de odihnă, o zi de meditaţie, o zi de pătrundere în interior. Este o zi în care să abandonezi trecutul, să ierţi, să renunţi la aspectele din viaţa ta care nu mai funcţionează. Este o zi în care să afirmi esenţa a cine eşti şi să te deschizi la o nouă viziune asupra viitorului. Nu e o zi de acţiune sau de analiză. Nu e o zi în care să poţi să înţelegi totul, sau să desăvârşeşti o treabă oarecare în exterior. Este o zi în care să fii liniştit şi să intri în comuniune cu tine însuţi.

Dacă primeşti această zi în divinaţie, în această perioadă nu-ţi va fi de folos să cauţi un răspuns la întrebarea ta. Vei găsi răspunsul atunci când vei înceta să-l mai cauţi. Aşa că, relaxează-te şi respiră adânc de câteva ori. Fă o plimbare lungă. Respiră doar, fii şi ai încredere că înţelepciunea ta interioară se a manifesta.

Citirea cărţilor nu este lucrare spirituală în sine. Cărţile ne ajută să înţelegem care este scopul călătoriei, dar ele nu întreprind  călătoria în locul nostru.

22 decembrie

Sfântul Graal

Colindam peste tot în lume, căutând iubirea ici şi colo, în această persoană sau în cealaltă. Căutăm peste tot, numai în propriile inimi şi minți, nu.
Atunci când îți dai seama că tu eşti Sursa acestei etern evazive iubiri pe care o cauți, deții cea mai importantă piesă a cunoaşterii, ce se afla la îndemâna ta. Ea te va scuti de multe călătorii inutile. Te va împiedica să apuci pe mii de drumuri care nu te duc decât către o fundătură, către promisiuni neonorate şi către scurtături care nu ajung niciodată nicăieri.

23 decembrie

Un avertizor de foc

Atunci când există durere în viața ta, automat te încordezi. Opui rezistență durerii sau lupți împotriva ei. Din nefericire, acest lucru nu face decât ca durerea să persiste.
Prin experiență, înveți că singura cale de a depăşi durerea este să nu-i opui rezistență ci să o accepți. Un mod de a începe să o accepți, este să o vezi nu ca pe un atac împotriva ta sau ca pe o pedepsire, ci ca pe o comunicare care-ți spune că ceva nu e în regulă. Ea este ca un avertizor de foc, care te trezeşte înainte ca focul să te cuprindă. Este un mesager ce-ți spune că trebuie să reaşezi ceva în viața ta, ceva care s-a dezechilibrat.

24 decembrie

Respect reciproc

Orice consens important există într-o atmosferă de respect reciproc.
Descoperim egalitatea cu ceilalți, recunoscând că există multe moduri de a privi o situație – şi că noi nu deținem decât unul. Ascultându-i pe ceilalți, respectându-le ideile şi experiențele, ne ajută să ne deschidem către un spectru mai larg al realității. Ne face capabili să deschidem uşile închisorii noastre conceptuale şi să vedem lucrurile dintr-o perspectivă nouă.

25 decembrie

Deschiderea către iubire

Fiecare lecție care apare în viața ta îți cere să-ți deschizi inima şi mintea, într-un mod cu totul nou. Vechile mecanisme de apărare, de care nu mai e nevoie pentru supraviețuire, trebuie abandonate. Teritoriul dominat de frică trebuie să se deschidă, centimetru cu centimetru, către îmbrățişarea iubirii.

26 decembrie

A asculta pentru a auzi adevărul

Tu eşti răspunzător pentru ceea ce crezi, chiar dacă alegi să crezi ceea ce îți spun ceilalți. Aşadar, nu te teme să pui sub semnul întrebării autoritatea celorlalți. Nimeni nu ştie mai bine ca tine de ce anume ai nevoie cu adevărat.
Cu toate acestea, dacă rămâi centrat în structura ego-ului tău, nu vei rezona cu adevărul. Trebuie să mergi mult mai profund decât atât. Trebuie să găseşti ceea ce te ajută să-ți exprimi sinele, fără să le faci rău celorlalți. De asemenea, trebuie să găseşti ceea ce-i ajuta pe ceilalți în exprimarea de sine, fără să-ți facă ție vreun rău.

27 decembrie

Jocul umbrelor

Tot ceea ce-ți produce teamă este, într-un fel, personificat. Oamenii care te irită sunt personificări ale propriei tale umbre. Deseori, tu le întorci acest serviciu, iritându-i la rândul tău. Atunci, relația voastră devine relația unei umbre cu altă umbră.

Numai atunci când te trezeşti şi înțelegi că interacțiunea se referă la propria ta umbră – la ceea ce îți displace, ce nu poți accepta, sau ceva care te temi că-ți poate face rău – eşti capabil să te eliberezi emoțional, deoarece numai atunci vei înceta să-ți proiectezi temerile asupra altora.

28 decembrie

Lecția abuzului

Dacă vrei să înțelegi cercul violenței, începe prin a înțelege rolul tău în el. Te identifici cu victima sau cu torționarul – sau cu amândoi?

Reține că, de obicei, torționarii au fost victime în trecut. În felul acesta continuă ciclul violenței. El se transmite de la o generație la alta, până când cineva vede întregul tipar şi decide să îl schimbe în sine însuşi.

Eşti tu acea persoană? Eşti tu dispus să te priveşti cu o astfel de profunzime? Victimele trebuie să înțeleagă cum să se apere fără să îi atace pe ceilalți. Torționarii trebuie să învețe aceeaşi lecție.

29 decembrie

Un bumerang perfect

Fie că ştii, fie că nu ştii, singura persoană pe care o poți ataca eşti tu însuți. Se poate să crezi că ataci pe altcineva, dar aceasta este doar o iluzie.

Tot ceea ce încerci să proiectezi asupra celorlalți, se întoarce înapoi la tine. Gândul este un bumerang perfect. El se întoarce întotdeauna la persoana care l-a trimis.

30 decembrie

Abandonarea judecății

Una dintre cele mai importante practici spirituale este aceea de a lăsa lucrurile aşa cum sunt, fără interpretări, fără înfrumusețări, fără judecată. Aceasta îi provoacă ego-ului un infarct instantaneu. Îți imaginezi cum ar fi să-i spui ego-ului că nu poate a judece, să compare, să interpreteze? Ce-i va mai rămâne atunci de făcut? În realitate, el nu ştie să facă nimic altceva. Bineînțeles că, de îndată ce încercam să-i spunem ego-ului să nu mai judece, apare o nouă mlădița de judecată. Şi aşa, la nesfârşit. Dar, tocmai de aceea, procesul este atât de bogat.

31 decembrie

Percepții

Învățarea lecțiilor pe care le aduce viața necesită multă răbdare şi compasiune. E nevoie să înțelegem că nu e uşor pentru noi să schimbăm felul în care percepem realitatea. Dacă ar fi uşor, nu am avea nevoie de atât de multe lecții.

Majoritatea lecțiilor noastre nu ne cer să ne schimbăm pe noi înşine, pe ceilalți sau lumea. Ele ne cer să schimbăm percepția pe care o avem față de noi înşine, de ceilalți şi de lumea din jurul nostru.

Har, milă si pace, de la Dumnezeu-Tatăl si de la Domnul Iisus Hristos, Mântuitorul nostru!